Spécial nutrition

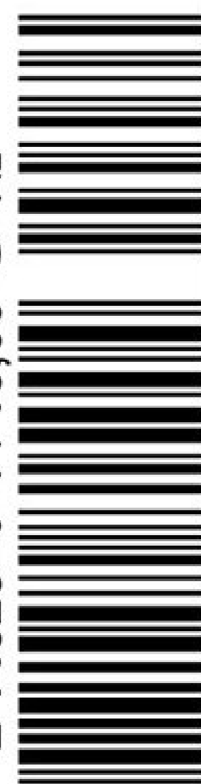
Bio
écologie magazine

Comment ils nous soignent

SUPER-ALIMENTS
La liste des essentiels



132 PAGES
Mincir, rajeunir, préventif, forme, anti-stress, anti-cancer



Les aliments sains ou à éviter



VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

JOURNAL DE FRANCE

SOPHIE MARCEAU
Son plus bel été

DAVID & LAURA
Leur fiesta au Cap Ferret

BERNARD TAPIE
Il savoure sa victoire en famille

MICHEL DRUCKER
«Je n'arrêterai jamais !»

STÉPHANE BERN
Bienvenue au château

JENIFER
Son mariage en Corse

BRIGITTE MACRON
NOUVEAU STYLE

LES VACANCES INATTENDUES DES PEOPLES

Détente et art de vivre en France…

VIN ROSE
Tube de l'été

TOP DES STATIONS
Biarritz, Antibes, la Baule, St Malo…

Lafont presse

Un numéro spécial été

Nutrition magazine

Equilibre • Minceur • Santé • Cholestérol • Tonus…

Les aliments à éviter ou à privilégier !

LES MEILLEURS CONSEILS DES NUTRITIONNISTES
pour des repas équilibrés avec des produits de saison



La nouvelle manière de se nourrir

LES SECRETS D'UNE BONNE ALIMENTATION



Entreprendre

Premier magazine économique français

Hervé Morin : « décentralisons vite ! »
Vignoble : la vie en rosé
Fait maison : est-ce vrai ?

RADARS & PV

LE BUSINESS PORTEUR DE LA RECUPERATION DE POINTS



LA RÉVOLUTION AVOPOINTS

Alimentaire : petits producteurs.fr
Maison d'hôtes : est-ce rentable ?
Résidences senior : aussi pour les jeunes
Bleuforêt, chaussettes made in France
Intelligence artificielle et robotisation

Lafont presse

C'est facile !

Potager BIO de saison

Jardiner au naturel

Mes légumes bio pour 6 mois
+ FICHES CULTURE des légumes naturels

Devenez un pro
Tous nos conseils de plantations et d'entretien
Savoir travailler une terre limoneuse
Connaître son sol avec les plantes bio-indicatrices

Permaculture
Planter sur botte de paille
Rotation des cultures

Pratique
Réussir ses tomates
12 mois avec la lune
Lutter contre les maladies et les prédateurs

Insolite
Elever un cochon nain
Fleurs comestibles

Engrais verts
Lesquels choisir ?

Arrosage
Les techniques pour économiser et anticiper

Astuces et bons gestes
À FAIRE PAR TEMPS CHAUD
Potager, fleurs, arbres, plantations…

Recettes d'été : Fiches cuisine

Lafont presse

Lafont presse
c'est positif !

En kiosques ou sur lafontpresse.fr



Bio écologie magazine

Edité par *Entreprendre* (*Lafont presse*)
53 rue du Chemin Vert - CS 20056
92772 Boulogne-Billancourt Cedex
www.lafontpresse.fr - Tél. : 01 46 10 21 21

Directeur de la publication et de la rédaction :
Robert Lafont - *robert.lafont@lafontpresse.fr*

Secrétaire générale des rédactions :
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

RÉDACTION
Rédaction : Valérie Loctin, D. Rey-Vok. Jesprialang. Milam et les rédactions déléguées de *Lafont presse*

ADMINISTRATION
Directeur comptable : Didier Delignou
Tél. : Tél : 01 46 10 21 02
didier.delignou@lafontpresse.fr
Alizée Dufraisse - Tél. : 01 46 10 21 03
alizee.dufraisse@lafontpresse.fr

PUBLICITE & PARTENARIATS
Directeur de la Communication et des Partenariats :
Éric Roquebert - Tél. : 01.46.10.21.06
eric.roquebert@lafontpresse.fr

FABRICATION
Maquettiste : Vincent Doré
Impression : SIB (62 - Boulogne-sur-Mer)
FABRIQUÉ EN FRANCE
Papier lwc couché brillant 60g charisma
Communication environnementale : origine du papier : Allemagne - Taux de fibres recyclées : 100% - Certification : PEFC - Eutrophisation : PTot 0.001 Kg/T.

DIFFUSION PRESSE
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 22 22
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr
Distribution : MLP

ABONNEMENTS
Dominique Bokey - *dominique.bokey@lafontpresse.fr*

Bio & écologie magazine est édité par Entreprendre (Société anonyme au capital de 246 617.28) - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 16 617 000 23 NAF : 5814Z SA - Cs20056 - 53 rue du Chemin Vert 92772 Boulogne-Billancourt Cedex - Tél. : 01 46 10 21 21
Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans *Bio & écologie magazine* sans l'accord écrit
de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation.
N° de commission paritaire : en cours - N°ISSN : 2558-2666
Dépôt légal à parution.
Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont presse.

Les magazines positifs ! Lafont presse

Economie : Entreprendre, Création d'entreprise magazine, Manager & Réussir, Placements, Spécial Argent, 100% cash, Business event', Nouvel agriculteur. **People** : Journal de France, Intimité, Succès, Enquêtes magazine, Dossier enquêtes, Crimes magazine, Enquêteur national, Histoires vérité, Incroyable, Intimité Dimanche, Secrets de stars, Spécial People, Paris confidences, Flash, La une de l'actualité, Actualité de France, Célébrité magazine, Confidences magazine, Souvenirs Souvenirs, Numéro Spécial, Johnny magazine, Reines & Rois, Royauté, Gotha magazine, Femme de cœur. **Auto** : L'essentiel de l'Auto, Automobile revue, Panorama SUV, Auto magazine, Pratique Auto, Spécial Auto, Auto Souvenir, Youngcars, Voitures classiques, Automobile verte, Le magazine du véhicule utilitaire, L'essentiel du camping-car, L'essentiel de la Moto, Tracteurs magazine, Train magazine, Le magazine de l'aviation, L'essentiel du Drone. **Sport** : Le Foot, Le Foot Gazette des Transferts, Le Foot Paris magazine, Le Foot Lyon magazine, Le Foot Marseille, Le Foot magazine, Rugby magazine, Handball magazine, France Basket, Le Sport Femmes, Le Sport, Sport magazine, Féminin footing, Le Sport Vélo, Cyclisme magazine, Le Sport Tennis, Le Sport Formule 1, Auto sport magazine. **Féminin** : Féminin Psycho, L'essentiel de la Psycho, Santé femme, Santé revue, Santé Info, Féminin Santé, Pratique Santé magazine, Santé revue Seniors, Seniorito, Nutrition magazine, Dossier santé, Santé guide, Réponse parents, Médecine douce, Santé bio, 365 jours femme, Le magazine des femmes, Féminin positif, Féminin bien-être. **Maison-Déco** : Maison Décoration, Maison Décoration cuisine, Maison campagne & jardin, L'essentiel de la Déco, Spécial Déco, Faire soi-même, Jardin magazine spécial, Jardiner, Info Jardin, Potager pratique, Jardin potager facile, Potager bio de saison. **Centres d'intérêts** : Spécial Chats, Spécial Chiens, Féminin pratique, Les dossiers pratiques, Bio & écologie magazine, Stop Arnaques, Pêche magazine, Chasse magazine, France Evasion, France Patrimoine, Spécial Seniors, Féminin Senior, Senior Loisirs, Bien vivre sa retraite, Nouveau magazine, Tech magazine. **Cuisine** : Cuisine revue, Cuisine magazine, Spécial Cuisine, Végétarien magazine. **Information-Culture** : Science magazine, L'essentiel de la Science, La revue de la Science, Science et paranormal, Science du monde, Le monde de l'espace, Cerveau & Intelligence, Pratique santé spécial mémoire, Question de Philo, L'événement magazine, Diplomatie internationale, Informer, La Presse littéraire, Spécial Biographie, Histoire magazine, Spécial Histoire.

Entreprendre (Lafont presse), groupe media coté à la bourse d'Euronext Growth (code ALENR)

www.lafontpresse.fr



Sommaire



SUPER-ALIMENTS
La liste des essentiels

MINCIR
8 Cellulite : Notre combat de saison !
10 20 astuces pour la réduire au max' !
CONSEILS DE MÉDECIN
14 Dr Gérard Appeldorfer : *"Maigrir, c'est simple et dans la tête !"*
VENTRE PLAT
18 Valérie Orsoni : *"Objectif ventre plat en 5 mn par jour !"*
PSYCHO
22 J'assume enfin mes rondeurs !
RECETTES
26 Les perles de la saison
LIVRES
28 Mincir en pleine forme
DOSSIER SPÉCIAL VENTRE PLAT
30 C'est le bon moment !
32 Ce qui nous fait gonfler...
36 Votre programme 30 jours pour être au top tout l'été !
RÉGIME CRÉTOIS
42 En été, vive le régime crétois !
HENRI JOYEUX
46 *"Vieillir en bonne santé dépend de nous !"*
FAIT-IL JEUNER ?
50 Jeûner : Efficace contre le diabète ?
SANTÉ DOSSIER DÉTOX
52 Supprimez ce qui est toxique
54 Misez sur ce qui allège
56 Quel programme détox ?
60 C'est détox, et ça fait du bien !
64 Ça aide à la détox !
LES GRAINES
66 Les vertus du konjac japonais
BIEN-ÊTRE NUTRITION
68 Les graines de lin, c'est top !
BIEN-ÊTRE GLOBAL
70 Manger en pleine conscience, ça marche !
LE CAFÉ EN QUESTION
72 Bon ou pas pour la santé ?
SCANDALES ALIMENTAIRES
74 Comment se protéger ?
DOSSIER SPÉCIAL FORME
76 La méthode 100% gagnante
BOISSON DÉTOX
84 Smoothies détox : La recette gagnante !
JEAN-MICHEL COHEN
86 *"Qu'est-ce qu'on attend pour vivre mieux ?"*
SANTÉ GROS PLAN
90 Un périnée en pleine forme !
SANTÉ NUTRITION
94 Votre jeunesse passe par votre assiette !
SANTÉ GROS PLAN
98 En finir avec les brûlures d'estomac ?
BIEN-ÊTRE TONUS
102 Quelles vitamines pour moi ?
BIEN-ÊTRE MINCEUR
106 Tout sur le régime cétogène
BIEN-ÊTRE NUTRITION
108 Le citron a vraiment tout bon !
BIEN-ÊTRE GLOBAL
110 Epicez votre santé !
FRÉDÉRIC SALDMANN
112 *"Eviter de se rendre malade pour rien !"*
CÉRÉALES
116 Vive le son d'avoine !
NUTRITION
118 Quels *"super aliments"* pour notre cerveau !
122 Vive la diététique anti-âge !
126 C'est bon pour nos articulations !

Prochain *Bio & écologie magazine* le 7 novembre 2019

ADDICTION
Un programme pour se libérer du sucre !



Le sucre est un véritable fléau aux effets néfastes pour la santé. L'addiction au sucre touche 1 Français sur 10 et le sucre est autant addictif que la cocaïne ! Changer ses habitudes en la matière est un enjeu majeur de santé publique auquel la startup *BomBomLife* a décidé de s'attaquer. A travers ses programmes d'accompagnement personnalisés, elle guide les individus pour mettre en place de nouvelles habitudes, concrètement, au quotidien. Le programme "Focus Sucre" dure 6 semaines avec 3 semaines pour mettre en place de nouvelles habitudes sans sucre et 3 semaines de consolidation pour se libérer définitivement de l'addiction. (69€ sur *bombomlife.com*)

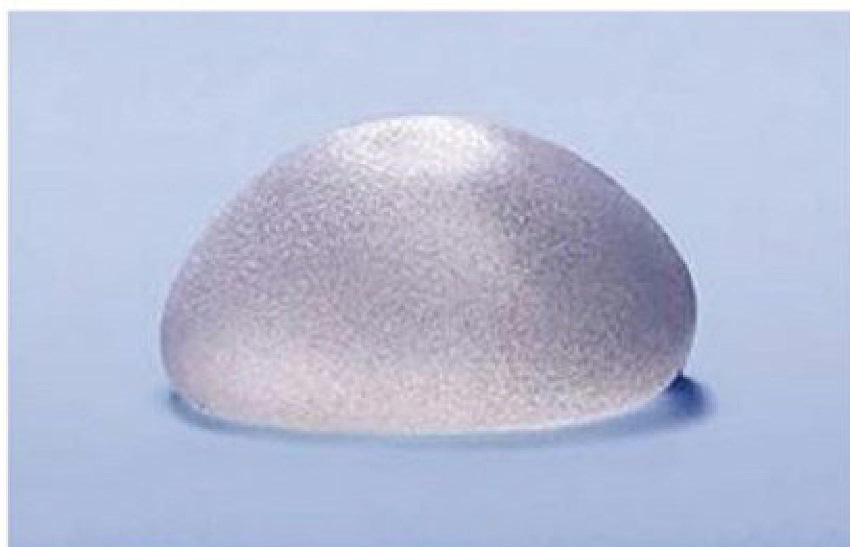
ACCÈS AUX SOINS OPTIQUES : 2 FRANÇAIS SUR 3 INSATISFAITS



La nouvelle enquête de l'AOF pointe les disparités territoriales et les inégalités face à l'accès aux soins optiques en France (délais variant du simple au double en fonction de la région habitée). Elle montre une nouvelle fois à quel point les Français sont déçus des délais d'attente, véritable cause, pour certains, de renoncement aux soins ! 61 % des Français interrogés se déclarent « *insatisfaits* » voire « *très insatisfaits* » des délais d'attente pour un rendez-vous chez l'ophtalmologiste. 38 % des personnes interrogées affirment avoir déjà renoncé à un rendez-vous du fait de ces délais.

LYMPHOMES
Interdiction de certains implants mammaires

L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a annoncé, jeudi 4 avril, l'interdiction des implants mammaires macrotexturés en silicone et des implants en polyuréthane. Dans une lettre adressée aux fabricants, l'agence explique que cette décision de police sanitaire a été prise « *au vu du danger rare mais grave* » que posent ces implants, soit « *l'augmentation significative* » des cas de lymphome anaplasique à grandes cellules (LAGC) depuis 2011.



CULOTTE DE CHEVAL
Vive le panty minceur !



Grâce à son nouveau motif Spirale en 3D spécialement développé par le Laboratoire *Skin'Up*® et gorgé en microcapsules de cosmétiques minceur, ce panty va fournir un massage circulaire en continu au niveau de l'amas graisseux sous-cutané localisé sur la zone du bassin et des hanches, plus communément appelé « culotte de cheval » et ainsi contribuer à y déloger les capitons. Paré d'une couture Push-Up au niveau des fesses, d'une ceinture ventre-plat et d'un maillage sans couture, il assurera par ailleurs une silhouette parfaitement galbée et ce, en toute discrétion sous les vêtements ! Il est recommandé de le porter pendant 28 jours à raison de 8 h par jour afin de constater les meilleurs résultats (Panty de massage cryo-amincissant Spirale, 59 € sur *skinup-eboutique.com*). ■

POSITIVE YOU
Suivi psychologique connecté !

Nous vivons aujourd'hui dans une société de plus en plus exigeante et, de ce fait, stressante. N'importe qui peut être confronté à des soucis et ressentir le besoin d'être aidé, d'avoir un suivi psychologique. Dans cette situation, nous avons généralement tendance à nous tourner vers nos proches, mais ils ne sont pas toujours en mesure d'apporter l'aide recherchée... C'est donc dans ce contexte et avec l'objectif de rendre l'accès aux soins simple, pratique et à la portée de tous que Karina Geday a créé *Positive You*, pour un suivi en ligne.

Une nouvelle arme tueuse de bactéries !

Des chercheurs de l'Institut Pasteur, du CNRS et de de l'Universidad Politécnica de Madrid sont parvenus à programmer une structure



génétique bactérienne, la rendant capable de tuer spécifiquement les bactéries multi résistantes aux antibiotiques, sans détruire les bactéries bénéfiques à l'organisme. Ce nouvel outil, contrairement à d'autres approches en développement, est associé à un taux minime d'apparition de nouvelles résistances. Ces résultats ont été publiés dans la revue *Nature Biotechnology*, en avril 2019.

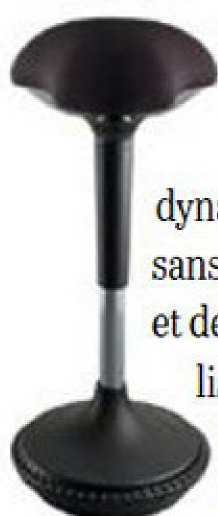
APPLI
Votre coach santé de poche



L'application mobile *Lifextend*, est une méthode douce et préventive pour améliorer son bien-être. Pour le prix d'une consultation chez le médecin, la version payante permet d'accéder directement à tout le contenu. La version gratuite propose quant à elle de jouer à des quiz santé pour débloquer peu à peu des parties de l'application. Génial !

MAL DE DOS
2 solutions pour améliorer sa posture





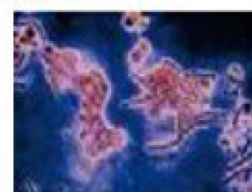
Unilux est une gamme de mobiliers et d'accessoires de bureau « dynamiques », conçus en collaboration avec des ergonomes professionnels. Parmi ses dernières nouveautés, découvrez le siège *Moove* qui offre une assise véritablement dynamique, avec une position « assis-debout » permettant d'adopter la bonne posture sans se figer. Le siège réduit le poids sur le bassin tout en renforçant les muscles du dos et des lombaires. On adopte aussi le repose-pieds nouvelle génération *Updown*, qui s'utilise assis ou debout. Chacun des mouvements de bascule effectués accroît sa tonicité. Deux heures par jour avec l'un de ces produits suffisent à améliorer significativement la posture et à lutter contre les maux de dos dus à la sédentarité.

AGENDA

25 JUIN
JOURNÉE MONDIALE DU VITILIGO

Le vitiligo se manifeste par des zones de peau dépigmentée de taille plus ou moins importantes, sur le visage, les pieds, les mains, les articulations, etc. Cette maladie n'est ni infectieuse, ni contagieuse, ni douloureuse. Ses répercussions psychologiques ne sont pourtant pas à prendre à la légère et les personnes atteintes souffrent souvent du regard des autres.

28 JUILLET
JOURNÉE MONDIALE DE L'HÉPATITE



Lors de la Journée mondiale contre l'hépatite, l'OMS a décidé d'ajouter un nouveau traitement générique à sa liste des médicaments préqualifiés contre l'hépatite C, afin d'étendre l'accès à la thérapie ; elle fait également la promotion de la prévention par la sécurité des injections : un facteur essentiel pour la réduction de la transmission de l'hépatite B et de l'hépatite C.

1ER AOÛT
SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

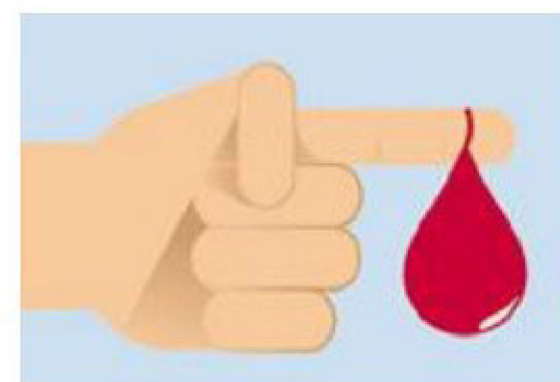


Chaque année, la Semaine mondiale de l'allaitement maternel est l'occasion pour des organisations, des associations, des hommes et des femmes dans le monde entier, de soutenir, d'encourager et de protéger l'allaitement maternel.

13 AOÛT
JOURNÉE INTERNATIONALE DES GAUCHERS

Longtemps considérés comme des anormaux, les écoliers gauchers étaient incités à utiliser leur main droite pour écrire et dessiner. Aujourd'hui, les mentalités ont évolué et être gaucher est même parfois considéré comme un avantage dans certains domaines, comme le sport par exemple. ■

HÉMOPHILIE
Luttons contre les idées recues !

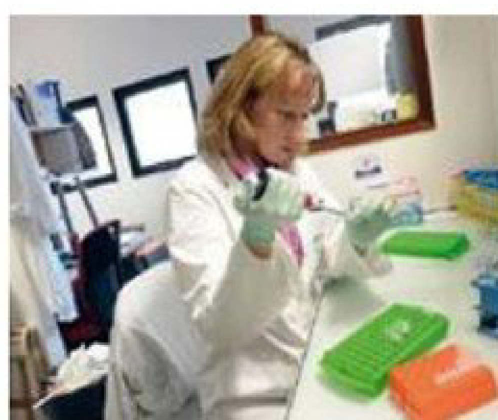


L'hémophilie est une maladie rare héréditaire qui entraîne une incapacité du sang à coaguler correctement, entraînant dans les cas graves un saignement incontrôlé, qui est soit spontané, soit lié à un traumatisme mineur. Bien qu'une personne atteinte d'hémophilie ne saigne pas plus ou plus vite qu'une personne non atteinte, elle saigne plus longtemps et les saignements récurrents peuvent entraîner une détérioration importante, notamment au niveau des articulations. Le type d'hémophilie le plus fréquent est l'hémophilie A qui touche environ 320 000 personnes dans le monde, dont 6000 personnes en France. Il existe beaucoup d'idées reçues à combattre sur cette maladie méconnue.

HELLOCARE CONNECT
Consultez... en ligne !

Hellocare vient de lancer *Hellocare Connect*, un cabinet médical virtuel dédié aux patients qui facilite l'accès aux soins en proposant de réaliser une consultation en ligne à distance avec le médecin de leur choix et être remboursés de la même façon qu'une consultation physique. Il permet également aux patients d'accéder à leur espace santé notamment pour prendre immédiatement rendez-vous avec des médecins généralistes ou spécialisés.





MYOPATHIE
Une thérapie génique à l'essai

Des chercheurs Inserm et CNRS de l'Institut de génétique et de biologie moléculaire et cellulaire de Strasbourg ont découvert comment la myotubularine, protéine déficitaire dans la myopathie myotubulaire, interagit avec l'amphiphysine 2 et proposent de cibler cette dernière pour traiter les patients. Ces travaux sont parus le 20 mars 2019 dans Science Translational Medicine.

Endométriose : Enfin une cure thermale en France



Au-delà des thérapies médicamenteuses et chirurgicales, il existe des traitements naturels indispensables et complémentaires pour prendre en charge l'endométriose et atténuer la douleur. En proposant une approche pluridisciplinaire, la médecine thermale offre à la patiente une stratégie thérapeutique, non invasive, adaptée à ses douleurs et sans effet secondaire. C'est pourquoi la *Chaîne Thermale du Soleil* propose la seule cure médicale dédiée à l'endométriose (cure de 18 jours à Challes-les-Eaux).

REGARD DE STAR
Des cils de toute beauté !



Référence mondiale en matière d'extensions, *Misencil* innove encore en proposant aujourd'hui *Misenlift*, le rehaussement de cils nouvelle génération, sans bromate de sodium, qui relève et recourbe les cils tout en les renforçant, grâce au complexe exclusif Botulash (75 € le réhaussement. Infos sur *misencil.com*). ■

ALZHEIMER
La recherche avance !



Si l'existence d'une réduction du débit sanguin cérébral chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer est connue depuis des décennies, son rôle dans le développement de la maladie et les mécanismes sous-jacents restaient peu compris jusqu'à présent. Des chercheurs de l'Université Cornell (Etats-Unis) et du CNRS viennent de montrer chez des souris atteintes d'Alzheimer que des globules blancs appelés neutrophiles adhèrent sur les parois des capillaires du cortex cérébral jusqu'à bloquer localement le flux sanguin. Démontré chez l'animal, ce mécanisme pourrait fournir une nouvelle piste thérapeutique afin d'améliorer la cognition chez les patients atteints d'Alzheimer. On avance !

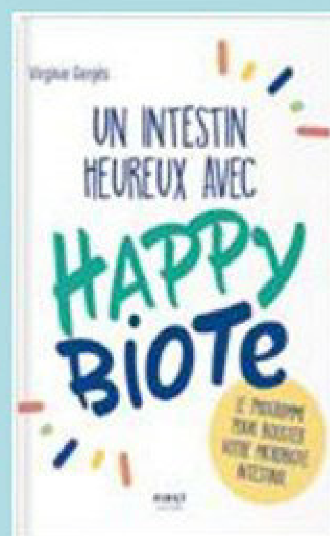


APNÉES DU SOMMEIL : PLUS DE 800 000 PATIENTS TÉLÉSUIVIS !

Le Syndicat National de l'Industrie des Technologies Médicales se félicite du nombre de patients apnéiques traités avec une ventilation par Pression Positive Continue (PPC) qui bénéficient du télésuivi. En effet, un an après la mise en place du paiement à la performance par l'Assurance Maladie, plus de 800 000 patients sont ainsi suivis grâce à un réseau unique en Europe réunissant fabricants, prestataires de santé à domicile et professionnels de santé.

AVEC HAPPYBIOTE
Chouchoutez vos intestins

Il n'est pas si simple de « bien-manger »... *Happybiote* l'a bien compris, et a développé un programme de coaching 100% fun, innovant et microbiote ! Chouchouter son microbiote, c'est agir entre autres sur son 2ème cerveau, la minceur, les troubles digestifs, la fatigue, le système immunitaire, pendant sa grossesse, et l'allaitement, sans oublier d'optimiser ses performances sportives... C'est décidé, on s'y met ! (Plus d'infos sur *happybiote.fr*)



SANTÉ +

APRÈS SOLEIL

Elixir apaisant



Après une exposition au soleil, il faut penser à soulager l'épiderme. On opte pour l'apaisement, avec des huiles 100% végétales, riches en acides gras essentiels comme les Oméga-3 et 6 que l'on retrouve dans cet Elixir Précieux Apaisant de *Cinq Mondes* (49 € les 10 ml).

CONTOUR DES YEUX

Roll-on liftant



Particulièrement fragile, la zone du contour des yeux est sensible aux agressions du temps et de l'environnement et mérite toute notre attention. Les actifs des Marais salants hydratent, protègent la peau et apportent un effet liftant contre les signes de fatigue. (27,50 € le sérum & soin contour des yeux de *Guérande*).

ANTI FRINGALES

L'artichaut à votre secours



Des variations hormonales, un manque de sommeil, des périodes de stress peuvent entraîner des envies difficilement contrôlables de sucre ou de grignotage. Pour y remédier, voici *Acti'Shot Fringales* des laboratoires *Juvamine* qui utilise les propriétés reconnues de l'artichaut pour en faire un allié coupe-faim des programmes minceur (10,99€ en GMS). ■

CELLULITE

Notre combat de

C'est l'ennemi N°1 de toutes les femmes, quels que soient leur âge, leur morphologie et leur type de silhouette. Voilà que les plus jolies parties de notre anatomie sont aujourd'hui emprisonnées sous une couche de graisse grumeleuse et inesthétique qu'on appelle cellulite. Après avoir essayé toutes sortes de systèmes, de recettes et de régimes, aucun ne vous a apporté la satisfaction attendue. Il y a bien eu, ici ou là, quelques améliorations, mais elles ne se sont pas installées durablement. Ne jetez surtout pas l'éponge avant d'avoir lu de bout en bout cette enquête qui contient une mine de secrets, d'astuces, de procédés et de techniques pour venir à bout de votre peau d'orange et de vos capitons. L'objectif : vous sentir belle en maillot de bain pour profiter des plages et du soleil tout l'été !



l'été !



CELLULITE

20 astuces pour la réduire au max' !

C'est décidé, vous êtes prête à traquer sur vos rondeurs le moindre centimètre de cellulite ou de peau d'orange disgracieuse ! Pour partir bien armée au combat, voici 20 conseils et astuces pour venir à bout de vos capitons.



VOUS N'ÊTES PAS SEULE !

La cellulite n'épargne personne, ou presque, puisque 90% des femmes sont touchées par ce capitonnage disgracieux et certaines femmes sont même marquées dès la puberté. La cellulite est un dépôt de graisse sous-cutané à l'aspect caractéristique de « peau d'orange ». La cellulite n'a rien à voir avec les problèmes de poids ou d'obésité, car on peut être svelte et même maigre et avoir de la cellulite. Plusieurs techniques ont fait leurs preuves à condition de les combiner ensemble pour avoir un effet plus visible.

UN PROGRAMME D'ACTIONS COMBINÉES

On ne vient jamais totalement à bout de la cellulite, surtout qu'il y en a de différentes sortes, plus ou moins profondes et fibreuses. En revanche, on peut la réduire fortement pour qu'elle soit moins visible, surtout quand vient l'été et le maillot de bain. Il n'y a pas de méthode « miracle ». Il faut donc additionner des actions complémentaires. En voici vingt qui marchent très bien ensemble.

1. Alimentation : faire attention !

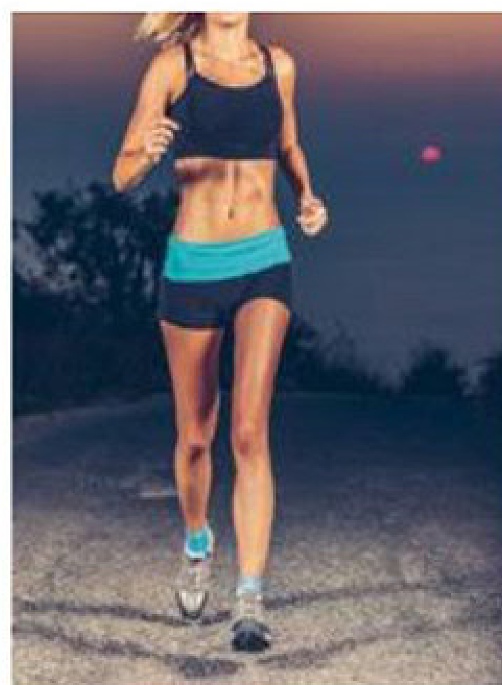
Nul besoin de faire un régime draconien qui renforcera les effets « yo-yo » si néfastes à votre santé. Mangez sain et équilibré, buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour et ne dépassez pas plus d'un repas trop riche par semaine à vous faire vraiment plaisir. Plus vous bannirez les sucres rapides, plus vos résultats anti-cellulite seront efficaces. Choisissez des aliments à index glycémique bas, oubliez au maximum les mauvaises graisses et le sel et surtout misez sur les légumes et les bonnes fibres !

7 Aliments stars À CONSOMMER !

1. Oignon : Drainant et détoxifiant, il combat les toxines, stimule l'appareil digestif, et fait baisser le taux de sucre dans le sang.
2. Poireau : Riche en vitamines A, C et E et très faible en calories, il chasse les toxines accumulées dans notre organisme.
3. Céleri-branche : Il active notre métabolisme pour éliminer les graisses et réduire la cellulite.
4. Poivron : Il permet d'éliminer en amont les sucres et les graisses qui déforment les courbes, grâce à ses propriétés diurétiques et tonifiantes.
5. Chou : Il prévient la rétention d'eau.
6. Papaye : Elle combat le collagène qui se trouve dans la cellulite.
7. L'ananas : C'est un excellent fruit drainant.

2. Tonifier son corps

Si le raffermissement musculaire ne fait pas fondre la cellulite, c'est encore le meilleur moyen pour tonifier le corps, raffermir les chairs et se dessiner une silhouette harmonieuse. Renforcer sa musculature permet de corriger l'aspect « flageolant » de la cellulite. Cuisses et fessiers sont les zones à solliciter en priorité car c'est là que la cellulite aime se loger.



3. Bouger chaque jour

Le sport est particulièrement efficace sur une cellulite récente apparue en même temps qu'une prise de poids, liée à un évènement particulier : grossesse, gros stress ou ménopause. Non seulement le sport aide à ne pas grossir et donc à limiter les dégâts mais, à condition de le pratiquer régulièrement, il permet de perdre quelques kilos tout en tonifiant et en assouplissant son corps. Choisissez des sports doux et efficaces comme le vélo, la natation, l'aquagym et la gymnastique. Et n'oubliez pas de monter les escaliers en contractant les fessiers !

4. Perdre du volume

L'objectif de la « *Méthode Léna* » est de proposer une réponse à des blocages divers qui entraînent surpoids, cellulite, peau d'orange, etc. Dans cet institut, le poids n'a pas d'importance, seul le volume est traqué. Les femmes peuvent alors « réhabiter » un corps qui semblait les avoir abandonnées. Dans la cabine, le corps réagit aux soins qui lui sont prodigués (cinq soins consécutifs finissant par un enveloppement aux huiles essentielles bio). La réponse est extraordinaire : une moyenne de 10 cm de volume perdu en 10 séances sur les cuisses, les fesses, les hanches et le ventre. (Centre de beauté « Léna » - 9, rue St Jean – 66000 Perpignan - Tél. : 04 68 35 47 07))

2 EXERCICES ANTI-EAU !

- **A quatre pattes, en appui sur les avant-bras, tendez la jambe gauche en gardant le pied flexe, montez-la le plus haut possible afin de sentir votre fessier se contracter, puis redescendez la jambe toujours tendue sans la poser à terre. Faire 2 séries de 15 mouvements pour chaque jambe.**
- **Allongée sur le côté droit, en appui sur le coude droit, jambe gauche fléchie, tendez la jambe droite, pied flexe. Contractez les abdominaux et soulevez la jambe droite du sol. Faire 2 séries de 15 mouvements pour chaque jambe.**

5. Boire de l'eau

C'est obligatoire, si vous voulez oxygéner votre corps et lui faire éliminer ses toxines. Pour y arriver, ouvrez chaque jour une nouvelle bouteille d'un litre et demi et astreignez-vous à la finir. Vous pouvez également boire des tisanes, du thé vert et du café sans sucre, mais pas après 16h afin de pouvoir bien dormir. Les eaux minérales les plus conseillées dan le cadre d'un régime sont *Hépar*, *Taillefine* et *Contrex*.

2 EXERCICES CONTRE LA CULOTTE DE CHEVAL !

● A 4 pattes, dos plat et tête dans le prolongement du cou, les bras tendus à la verticale. Jambe droite fléchie avec la cuisse perpendiculaire au sol. Tendez votre jambe gauche vers l'arrière, pied fléchi posé au sol. Montez la jambe gauche à l'horizontale dans le prolongement du dos en contractant les abdominaux et en gardant les deux fesses à la même hauteur. Inspirez en montant la jambe et évitez de creuser le dos. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

● Allongée sur le dos, bras tendus, légèrement écartés et posés sur le sol. Jambes fléchies, pieds au sol légèrement écartés, genoux ouverts. Soulevez le bassin en poussant avec les jambes et en contractant abdominaux et fessiers sans creuser le dos. Inspirez pendant la montée, soufflez pendant la descente.

6. Pratiquer des sports d'endurance

Le sport permet de raffermir les tissus, car il déclenche automatiquement un effet de pompe, par la contraction et la décontraction de la circulation du sang. Le meilleur moyen d'éliminer les cellules graisseuses installées et d'activer cette « pompe », c'est l'endurance. Choisissez de préférence les sports qui allient fermeté et douceur : le vélo, la natation, la randonnée, l'aérobic et les exercices spécifiques pour renforcer vos fessiers.



7. Muscler vos fessiers

Toutes les occasions sont bonnes pour muscler vos fessiers ! Partez au boulot à pied, jouez la « working girl » avec vos chaussures de rechange dans le sac, 20 minutes de marche rapide par jour est idéal pour affiner sa silhouette. Oubliez les ascenseurs et les escalators, préférez les escaliers. Montez les rapidement sur la pointe des pieds en contractant bien les fesses. Au bureau, lorsque vous êtes assise, serrez vos fesses, tenez la position plusieurs minutes, jusqu'à sentir une brûlure de vos muscles.

8. Se masser

Associé au sport, les massages sont tout aussi nécessaires et complémentaires par leurs bienfaits drainant et désinfiltrant. Après le sport ou une fois par jour, ils activent la circulation sanguine et favorisent les échanges veineux. Vous trouverez en magasins, des petits appareils pour pratiquer chez vous les massages circulaires, plus connu sous le nom de « palper-rouler ». Ces appareils agissent en trois temps, le palper soulève la peau, le massage aspire la peau et le rouler masse. Ces mouvements vont aider à évacuer les toxines, limiter la rétention d'eau et surtout « casser » les capitons de graisse.

9. Utiliser l'électrostimulation

Pour celles qui sont réticentes à la pratique d'une activité sportive, il reste la solution des techniques avec machines dans les instituts ou chez les kinésithérapeutes. Pour se muscler sans efforts, l'électrostimulation conviendra aux adeptes du farniente. C'est une méthode de musculation passive par l'intermédiaire d'un courant électrique. On place sur les zones à muscler des électrodes, et on ajuste la force des contractions musculaires à la demande. La séance dure 25 minutes, mais assure une efficacité par rapport à une séance de gymnastique traditionnelle.

10. Faire confiance au drainage manuel

Concernant les techniques de massage professionnelles, la méthode manuelle la plus connue est le drainage lymphatique. Pendant une heure, le kinésithérapeute masse doucement puis avec différentes pressions les points ciblés en vue d'améliorer la circulation de la lymphe. Le but est de rompre les amas graisseux pour obtenir un drainage. Cette méthode est reconnue pour son action réellement efficace (au bout de 10 séances) et son action apaisante.

11. Miser sur l'endermologie



L'endermologie, quant à elle, consiste à reproduire les techniques du « palper-rouler » avec un appareil *Cellu M6 (laboratoires LPG)* utilisé par les kinésithérapeutes. Les deux rouleaux de l'appareil permettent d'enclencher un processus naturel d'élimination des surcharges graisseuses, tout en tonifiant et en raffermissant la peau. Il faut compter une quinzaine de séances pour observer une réduction notable de la circonférence corporelle.

12. Choisir la pressothérapie

Recommandée aussi dans le cas d'insuffisance lymphatique. Ce massage s'effectue par le biais de bottes qui se gonflent et se dégonflent en suivant la circulation lymphatique, pour la relancer. Elle est également conseillée pour lutter contre la cellulite.

13. Passer à la gym aquatique

Les exercices effectués en apesanteur dans l'eau permettent un raffermissement des tissus.

La poussée exercée par l'eau dans ce cadre est plus bénéfique et moins violente pour vos muscles que sur le sol. Tenez-vous au bord de la piscine avec une main et le dos bien droit. Levez votre jambe latéralement en expirant et en inspirant revenez à la position de départ. Faites ce mouvement 12 fois. Enchaînez ensuite en levant votre jambe devant vous 12 fois. Enchaînez ensuite en levant votre jambe derrière vous 12 fois. N'oubliez pas de réaliser le même exercice avec l'autre jambe !

14. Acheter une ventouse

Pour traiteur vous-même votre cellulite à la maison, à moindre frais, nous vous recommandons la Méthode *CelluBlue* complète en 3 étapes avec ce pack « bye-bye cellulite » pour cibler les capitons et les amas graisseux ! Au prix de 49,99€, il contient 2 ventouses, 1 masseur Bodyroller, 1 huile CelluOil, 1 Guide Bye-Bye Cellulite®, 1 mètre ruban BodyMeter et une Appli mobile (en vente sur https://shop.cellublue.com). Effet sur vos capitons garanti en quelques semaines !



15. Nager avec des palmes

Autre solution pour lutter efficacement contre la peau d'orange tout en musclant vos jambes : la nage avec des palmes. L'ondulation procurée par la nage avec palmes est idéale pour galber les jambes et faire disparaître les capitons au fil des séances. Pour lutter contre la cellulite, prenez des palmes longues. Les palmes courtes sont plutôt réservées à des battements rapides permettant d'aller plus vite et de travailler plus en force sur le cardiaque.

16. Privilégier les bons sous-vêtements

Voici une nouvelle génération de sous-vêtements intelligents qui délivre une double action anti cellulite et affine la silhouette sans contrainte et sans effort. Les licrocapsules du corsaire ou du panty brûlent et destockent les graisses et la fibre textile a un effet drainant permanent. Résultat : une perte de centimètres sur les hanches et les cuisses.



(Duo minceur biocéramique de *Lytess Dermotextile*, 39,90 € le corsaire noir, en pharmacies et parapharmacies).

17. Booster ses résultats

BV Sport lance aujourd'hui cette innovation spécifique pour les femmes : le cuissard de sport anticellulite. Ainsi, le *Keepfit*® associé à une activité physique augmente de manière considérable le pouvoir de destruction des adipocytes à l'origine de la peau d'orange. Le tout, de manière naturelle, sans aucun ajout de produit ou traitement et uniquement en optimisant la physiologie de la personne en mouvement.



(Disponible dans les enseignes spécialisées sport ainsi qu'en pharmacie à 64,90 €, sur. *bvsport.com/fr).*

18. Tester un nouveau soin cabine

Ce nouveau soin cabine en institut *Guinot* avec le *TechniSpa*® procure des résultats minceur mesurables dès la première séance grâce à son effet « double palper-rouler ». L'appareil dispose d'une poignée, aussi appelée ioni-masseur qui « aspire » la peau pour produire le pli cutané, connu sous le nom de palper-rouler. Le gel appliqué sur les zones à traiter, enrichi en actifs minceur (Caféine, Extraits de Vigne Rouge et de Marron d'Inde), pénètre grâce au courant galvanique de faible intensité : c'est la ionisation. Enfin, le courant favorise également le drainage et l'élimination active des toxines, et fait travailler les muscles pour brûler les graisses.



19. Passer à la cryolipolyse



Elle combine une aspiration de la zone graisseuse à l'application d'un froid progressif sur la surface en contact avec la plaque de la pièce à main. Le refroidissement contrôlé entraîne une cristallisation des graisses stockées dans les cellules, qui éclatent une fois détruite. Des micronutriments et du drainage facilitent ensuite l'élimination naturelle des graisses ainsi libérées. En général, les résultats de cette cryothérapie sur les fessiers seront visibles à partir de la 4ème semaine pour atteindre une perte de près de 30% du pli graisseux à 2 mois.

20. Galber sans fatigue



Dernier né des électro-stimulateurs, l'EMS Fessier permet de développer les muscles des fesses et des hanches sans effort grâce à une électrostimulation parfaitement ciblée. Spécialement conçu, il développe, stimule, renforce et tonifie précisément ces muscles grâce à sa conception spécifique en forme de U et ses coussins ergonomiques (32,40 € sur *gimixs.com*). ■ J.B.

DR GÉRARD APFELDORFER « Maigrir, c'est simple et dans la tête ! »

Médecin, psychiatre et psychothérapeute, Gérard Apfeldorfer est président du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids. En nous guidant vers l'alimentation intuitive, il nous aide à devenir mince et à le rester, en pleine santé physique et émotionnelle. Rencontre pour comprendre comment y parvenir.

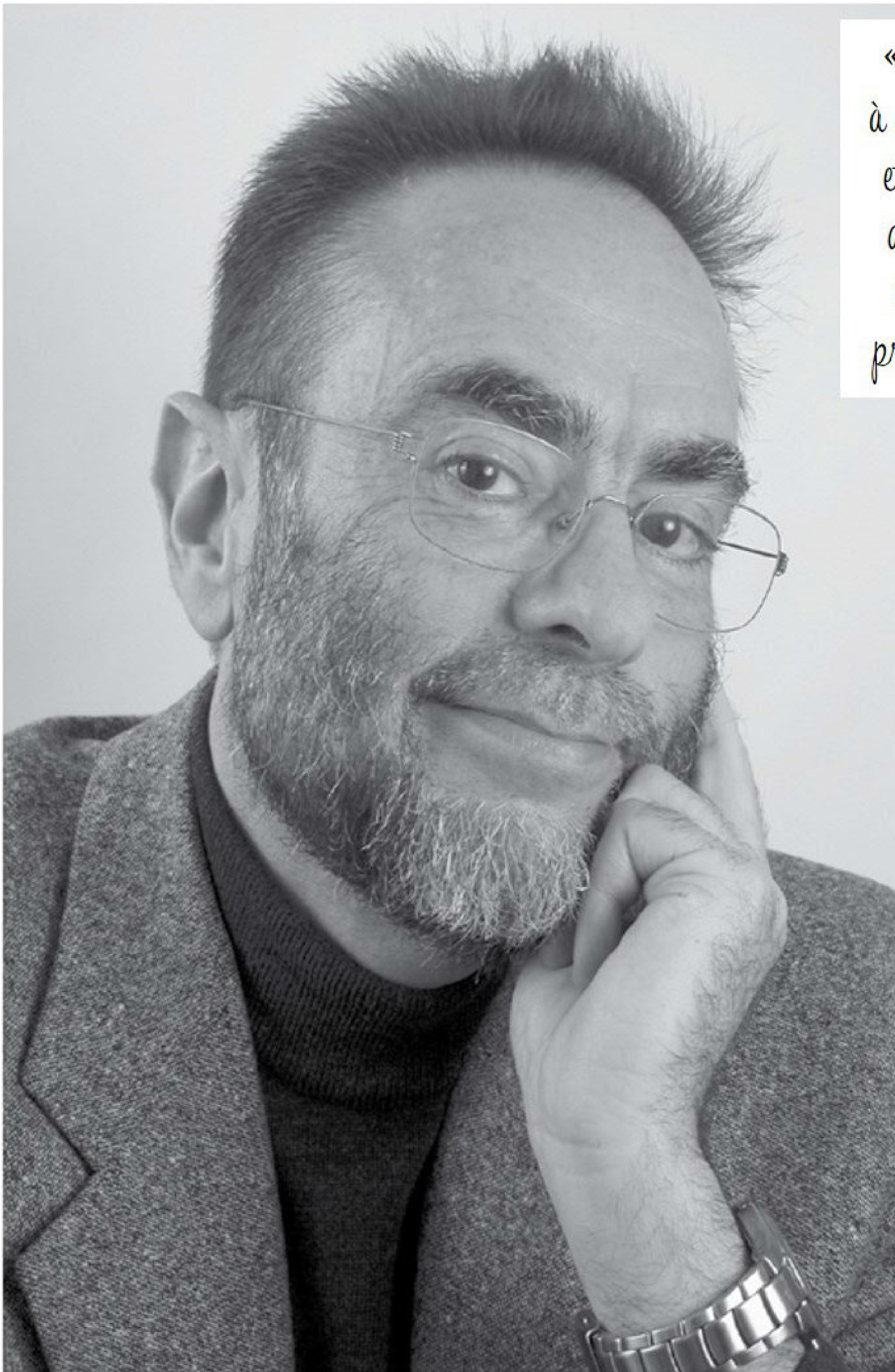
Vous avez consacré une grande partie de votre carrière médicale à œuvrer pour lutter contre l'obésité et le surpoids. Pourquoi ce choix ? Parce que c'est un problème de santé publique ?

Dr Gérard Apfeldorfer : Oui, évidemment, mais aussi parce que pendant mes études de médecine et de psychiatrie, je me suis intéressé aux problèmes de l'obésité et à leurs liens étroits avec la psychologie. C'est un sujet qui a longtemps été négligé en France, pourtant nombre de soucis d'obésité et de surpoids sont liés à la psychologie. Pendant très longtemps, il y a eu une sorte de division entre les problèmes d'obésité et les troubles du comportement alimentaire (anorexie et boulimie). J'ai donc souhaité orienter mes travaux sur les liens étroits entre obésité, nutrition et troubles de l'alimentation et les étudier dans une même globalité.

Vous expliquez dans la préface de votre dernier livre qu'au XX^e^ siècle on demandait aux personnes de se modérer dans leur consommation, mais que la donne a changé au XXI^e^ siècle. Expliquez-nous.

Dr G.A. : C'est vrai. On a pris beaucoup plus au sérieux les travaux de neurophysiologie sur le contrôle du comportement alimentaire et le poids. Grâce à ces recherches et à leurs résultats, on sait maintenant que le poids sait se réguler, qu'il existe un poids d'équilibre pour chacun de nous. Et cela marche dans les deux sens, c'est-à-dire quand on est en dessous ou au-dessus de notre poids d'équilibre. On prend donc désormais en compte et au sérieux ce système de régulation naturelle de notre organisme. Quand on cherche à maigrir plus que de raison, c'est-à-dire en dessous de notre poids d'équilibre, on se met en guerre contre son corps, avec une guerre qui est perdue d'avance. Et c'est là tout le problème des régimes amaigrissants. Ils vous demandent de ne pas écouter vos sensations alimentaires : la faim et la satiété notamment. Alors, que si vous faites l'inverse, ce que j'appelle l'alimentation intuitive, c'est-à-dire écouter les signaux de votre corps et les respecter, vous maintiendrez un poids stable sans jamais vous peser et éliminerez sur le long terme tous les problèmes de surcharge pondérale.

« On vous conseille de ne pas attendre d'avoir faim, de manger sans faim. C'est une aberration ! Car dans ce cas, comment sentir qu'on est rassasié ? Pour retrouver ses sensations alimentaires, il faut attendre d'avoir faim pour manger. L'objectif est d'arriver à faire de cette faim une amie, un guide, plutôt que de chercher à la combattre. »



« L'alimentation intuitive consiste à écouter les signaux de votre corps et les respecter. Vous maintiendrez ainsi un poids stable sans jamais vous peser et éliminerez tous les problèmes de surcharge pondérale. »

Vous avez mis en exergue sept clés, sept serrures, pour enclencher le processus d'amaigrissement. Reprenons-les ensemble. La première, c'est « *la clé de la décision de devenir mince* ». Expliquez-nous.

Dr G.A. : Vous pouvez peut-être trouver curieux que je demande qu'on se pose la question. Pourtant, c'est essentiel pour démarrer le processus d'amaigrissement. Pourquoi souhaitez-vous maigrir ? Est-ce une décision personnelle ou l'influence de vos proches, de votre médecin, de la société ? Qu'est-ce que vous recherchez dans cet amaigrissement ? Un vrai désir de bien-être ou une forme de punition ? Est-ce que ça vous semble essentiel pour réussir votre vie personnelle, familiale, sociale, professionnelle ? Quand on prend conscience de ses motivations profondes, on est mieux armé pour avancer sur cette question.

Et que dire de la deuxième clé, celle du comportement alimentaire ?

Dr G.A. : Les gens ne s'observent pas. Ils sont assez ignorants de leur façon de manger. Les obèses notamment ne veulent pas savoir et refusent de se pencher sur la question. Quand ils mangent beaucoup, ils ressentent selon les cas de la faute, de la culpabilité, voire parfois une forme de « péché ». Ils préfèrent oublier au fur et à mesure tout ce qu'ils ressentent, car ça leur fait mal. Je conseille au contraire d'explorer dans le détail ce qui les fait manger plus que de raison : leurs émotions, les phénomènes de compensation, d'ennui, de punition et d'essayer de comprendre à quel moment manger leur fait vraiment plaisir. Comprendre ce qui nous fait manger exagérément permet là encore d'avancer vers un nouveau mode d'alimentation.

Votre troisième clé est celle de « *l'alimentation intuitive* ».

Dr G.A. : Oui, là, on rentre dans le vif du sujet puisqu'il s'agit de comprendre comment s'y prendre. L'idée est de réapprendre à manger en suivant tout simplement ses sensations alimentaires. Mais pour cela, il faut déjà les retrouver. La plupart des régimes amaigrissants préconise de les perdre. Ce qui est une hérésie. On vous conseille de ne pas attendre d'avoir faim, de manger sans faim. C'est une aberration ! Car dans ce cas, comment sentir qu'on est rassasié ? Pour retrouver ses sensations alimentaires, il faut attendre d'avoir faim,

afin de pouvoir identifier la faim. L'objectif est d'arriver à faire de cette faim une amie, un guide, plutôt que de chercher à la combattre. Ensuite, il faut réapprendre à déguster, à redécouvrir le goût en faisant attention à nos cinq sens, afin de retrouver toutes les sensations, de reprendre du plaisir à manger. C'est la meilleure façon de parvenir au rassasiement gustatif, au rassasiement sensoriel spécifique. Et si j'ai encore envie de manger, je passe à un autre aliment. Ainsi, on suit ses appétences et on mange varié. Et quand on suit ses appétences et son rassasiement, on parvient naturellement à un équilibre spontané de l'alimentation. L'idée n'est pas de chercher à faire l'équilibre sur un seul repas, mais sur l'ensemble de nos repas sur 10 à 15 jours. On peut très bien faire un gros dîner un soir et dans ce cas, manger moins au petit déjeuner le lendemain, parce qu'on a moins faim. Et si on a un petit creux à 11h, on le comble. En étant attentif à ses sensations et en les suivant, on applique cette fameuse alimentation intuitive qui nous permet de trouver notre poids d'équilibre.



« En étant attentif à ses sensations et en les suivant, on applique cette fameuse alimentation intuitive qui nous permet de trouver notre poids d'équilibre. »

Vous parlez ensuite de la clé de la nutrition. En quoi consiste-t-elle ?

Dr G.A. : L'alimentation s'équilibre d'elle-même, mais c'est rassurant pour chacun d'entre nous de comprendre comment ça marche, de savoir en quoi consiste nos aliments, comment fonctionne notre moteur. Ça permet aussi de rectifier le tir sur un certain nombre d'idées fausses ou d'idées reçues, véhiculées par certains médias. Car en termes de nutrition, on nous dit souvent tout et n'importe quoi. Par exemple, lorsqu'on accuse l'industrie agroalimentaire de tous les maux, on jette le bébé avec l'eau du bain. En France, cette industrie est très bien contrôlée par l'Etat, donc l'affubler de tous les maux est excessif. Nombre de plats industriels tout préparés sont parfaitement comestibles, il faut juste ne pas en consommer à tous les repas et privilégier bien entendu le fait de cuisiner « maison » avec des produits frais et de saison.

La clé suivante est celle de l'existence à soi. Que voulez-vous dire à ce propos ?

Dr G.A. : Nous rentrons ici de plein pied dans la psychologie et tous les aspects émotionnels de l'alimentation. On comprend que de nombreux troubles du comportement alimentaire existent, parce qu'on mange pour calmer ses émotions et non parce qu'on a faim. Ce n'est pas anormal de vouloir calmer ses émotions. Ce qui le devient, c'est quand ça s'emballe, quand il y a excès et donc addiction. D'où l'intérêt d'apprendre à travailler sur ses émotions, par des techniques notamment de méditation en pleine conscience. Cela apprend à vivre avec ses émotions qu'elles soient agréables ou désagréables. Ainsi, en les écoutant et en les laissant passer, elles se calment d'elles-mêmes. Il faut absolument expérimenter cette pleine conscience pour se rendre compte que ça marche. Ainsi, on ne rentre plus dans des routines mentales répétitives et toxiques. Avant, en psychologie, on nous demandait d'échanger des pensées négatives par des pensées positives. Aujourd'hui, on apprend à les laisser passer et ça change tout !

« Comprendre ce qui nous fait manger exagérément permet là encore d'avancer vers un nouveau mode d'alimentation. »

Sixième et septième clés, celles du corps et de la vie. C'est-à-dire ?

Dr G.A. : Le corps parle. Le problème de beaucoup d'obèses ou de personnes en surpoids est qu'ils sont insatisfaits de leur corps, ils le rejettent en bloc, ne veulent même plus le regarder. Ils sont fâchés avec leur corps et lui en veulent, à tel point qu'ils le punissent. Il est pourtant essentiel

« Je conseille de ne pas chercher à tout prix à atteindre son poids « idéal », mais plutôt de rechercher son véritable poids d'équilibre et de forme, grâce à cette fameuse alimentation intuitive. »

d'apprendre à se réconcilier avec ce corps certes souffrant mais vivant, en apprenant à en prendre soin. Ainsi, peu à peu, en renouant avec ce corps et en apprenant à le bichonner par des massages, des soins du corps, on reprend plaisir à le mettre en valeur, à l'habiller et à le faire bouger. Pour maigrir, il faut réhabiter son corps, lui faire du bien et réapprendre à l'aimer. La septième clé, celle de la vie, sert de synthèse à l'ensemble de mon livre et permet de regarder ce qui se passe en nous et dans notre existence quand on maigrit. Est-ce que tous nos problèmes se résolvent pour autant ? On voit bien que non ! Le meilleur exemple pour le démontrer est celui des « obèses maigres », c'est-à-dire ces anciens obèses devenus très minces, mais qui continuent à se voir très gros, alors qu'ils ne le sont plus. Cela arrive quand, notamment du fait d'une chirurgie bariatrique, ils n'ont pas eu le temps de s'habituer à leur nouveau corps. L'image du corps ne change pas, ils se voient toujours gros alors qu'ils sont devenus maigres.

D'où l'intérêt, dites-vous, de « *maigrir à moitié* » ?

Dr G.A. : Oui, beaucoup de personnes mettent la barre trop haute et essayent de maigrir plus que de raison en atteignant un indice de masse corporelle (IMC) inférieur à 20, alors que la normalité est entre 20 et 25 pour rester en bonne santé. Je leur conseille donc de « maigrir à moitié », c'est-à-dire de ne pas chercher à tout prix à atteindre leur poids « idéal », mais plutôt de rechercher leur véritable poids d'équilibre et de forme, grâce à cette fameuse alimentation intuitive. Il est désormais prouvé que 95% des personnes qui cherchent à descendre en-dessous de leur poids d'équilibre n'arrivent pas à le maintenir sur la durée. Ils se frustrent en permanence et reprennent alors encore plus de kilos qu'ils n'en ont perdus. Il vaut donc mieux peser 3 à 7 kilos de plus que son poids idéal mais le maintenir sur la durée et rester en pleine santé, tant physique que mentale.

Comment trouver son poids d'équilibre et le maintenir ? Et comment l'accepter ?

Dr G.A. : Nous avons tous notre poids d'équilibre, même s'il n'existe pas de méthode pour le mesurer. Pour le trouver, il suffit d'apprendre sur la durée à suivre les règles de l'alimentation intuitive dont je vous ai parlé. Peu à peu, le corps perd naturellement ses kilos en trop et trouve son poids d'équilibre. Une fois trouvé, on ne perd plus de poids et on se stabilise. Le plus difficile, c'est donc d'accepter ce poids d'équilibre, surtout s'il est un peu au-dessus du poids idéal ou rêvé. Il faut accepter la génétique. Nous ne sommes pas tous faits pour être très minces. Alors le choix, c'est quoi ? Soit je cherche à manger toujours moins que mon poids d'équilibre, soit j'accepte mon poids d'équilibre et j'accepte de vivre avec. Car notre poids n'est pas la mesure de notre réussite sentimentale, sociale ou professionnelle ! Accepter son poids « santé », c'est vivre plus longtemps, en pleine forme et surtout plus heureux ! C'est ne plus être en lutte permanente contre son alimentation et ainsi se simplifier la vie et la rendre plus agréable et plus belle !

Dans quel cas, est-il nécessaire de se faire accompagner par une thérapie, par un psy ?

Dr G.A. : Dans bon nombre de cas, il n'est vraiment pas nécessaire de se précipiter chez un psy. Dans un premier temps, je conseille déjà de lire mon livre. De très nombreux lecteurs qui ont lu mon précédent ouvrage sur le sujet ont trouvé toutes les réponses à leurs questions et sont arrivés à maigrir en pleine santé. Je conseille ensuite à ceux qui ont besoin d'être accompagnés par un coaching d'aller sur le site internet que j'ai créé avec le nutritionniste Jean-Philippe Zermati, *linecoaching.com*, une thérapie en ligne qui permet à tout un chacun d'être guidé dans ses efforts de rénovation de son comportement alimentaire. Si cela ne suffit pas, et si la personne souffre de troubles du comportement alimentaire plus profonds, alors là, oui, je lui conseille de consulter un psy et de faire une thérapie (sur le site *gros.org*, ils trouveront des conseils et des adresses).

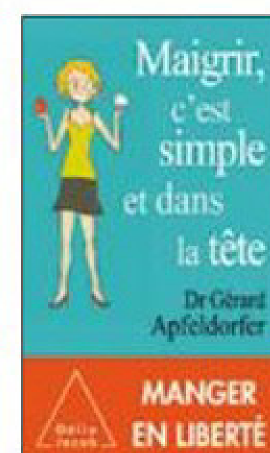
Un message à adresser à nos lecteurs pour conclure ?

Dr G.A. : Soyez gentil avec vous-même, ne vous brutalisez pas ! Il faut voir et faire de votre corps votre ami, voir et faire de la nourriture votre amie. ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

SON DERNIER LIVRE

Manger en liberté



Pour maigrir et être en paix avec soi-même, mangeons en harmonie avec notre corps et notre esprit. C'est la nouvelle alimentation intuitive que vous propose le Dr Gérard Apfeldorfer dans ce livre. Perdre du poids tout en étant bien dans sa peau, bien dans sa tête et bien dans sa vie. Voici un livre pour toutes celles et tous ceux qui veulent maigrir et rester minces tout en apprenant à s'estimer et à se respecter.

« *Maigrir, c'est simple et dans la tête* » du Dr Gérard Apfeldorfer, Odile Jacob, 432 p., 21,50 €.

VALÉRIE ORSONI « Objectif ventre plat en 5 mn par jour ! »

La célèbre coach Valérie Orsoni a conçu le programme minceur *LeBootCamp* pour perdre du poids de manière équilibrée, saine et efficace : une méthode facile à suivre pour mincir sans reprendre de kilos et sans avoir besoin de compter les calories. Dans son dernier livre, elle va encore plus loin en nous guidant vers le ventre plat de nos rêves !

Avant de devenir une coach minceur à succès, vous étiez une femme comme les autres, confrontée à des problèmes de poids ?

Valérie Orsoni : Oui, en effet, tout a démarré comme cela. J'ai à l'époque à peu près tout essayé en termes de régimes amaigrissants. 42 régimes en tout ! Et à chaque fois, après une perte de quelques kilos, je reprenais systématiquement du poids. Et puis un jour, j'en ai eu assez ! J'ai voulu montrer qu'il existait forcément une approche saine pour mincir. Alors, je me suis documentée. J'ai lu toutes les études médicales, consulté des spécialistes et commencé à répertorier tout ce qui marchait et tout ce qui ne marchait pas. J'ai tout mis en application et perdu tous mes kilos superflus.

BIO EXPRESS

Valérie Orsoni est une ravissante quinqua mère de famille et une ancienne ronde qui s'est battue et débattue pendant des années avec ses problèmes de surpoids. Elle a décidé de partager son expérience et sa réussite avec les autres femmes. Après avoir réussi sa carrière comme coach de nombreuses stars aux États-Unis, l'experte « minceur » a publié son best-seller « *La méthode Orsoni* », suivi de nombreux autres livres et créé le programme de coaching en ligne *LeBootCamp*. Née en Corse, Valérie vit aujourd'hui aux Etats-Unis au cœur de la Silicon Valley.

D'où la création de votre méthode qui réunit aujourd'hui 1,5 million d'adeptes à travers le monde, dont 700 000 francophones : *LeBootCamp* ?

V.O. : Mon programme *LeBootCamp* est en effet le résultat de tout ce travail et de toutes ces années de recherches, de compilation, d'entretiens avec les plus grands experts. Ma méthode n'est pas un régime, c'est une technique de rééquilibrage alimentaire en plusieurs phases, née de mon expertise, et que j'ai conçue avec toute une équipe de médecins et de nutritionnistes. Je ne crois pas qu'il existe une seule façon de mincir. Je ne suis ni une illuminée, ni un « gourou », ni une adepte de la pensée unique ! *(rires)* De plus, je ne cherche pas à surfer ou à gagner de l'argent sur le dos et sur le désespoir des femmes. C'est pourquoi, je tiens à dire que je ne me paye pas avec cette activité. J'ai la chance d'avoir un mari qui gagne correctement sa vie et qui me permet de me consacrer complètement et bénévolement à cette mission qui me passionne, pour redonner de l'espoir à toutes celles qui souffrent d'obésité ou de surpoids.

« J'ai concocté un programme de 5 minutes d'exercices par jour à faire pendant un mois. La promesse d'un ventre plat semble presque trop belle mais je vous garantis qu'elle sera tenue si vous suivez mes conseils et ce programme très simple. »



> « Avoir un ventre plat c'est la demande N°1 de toutes les femmes de ma communauté LeBootCamp, soit 1,5 million de femmes dont 250 000 qui me suivent sur Facebook.»

Pourquoi ce nouveau livre « *Objectif ventre plat* », qui est déjà en quelques semaines un best-seller en librairies ?

V.O. : C'est simple, avoir un ventre plat c'est la demande N°1 de toutes les femmes de ma communauté *LeBootCamp*, soit 1,5 million de femmes dont 250 000 qui me suivent sur Facebook. Discutez-en autour de vous et vous verrez que toutes vos lectrices, toutes vos amies, quel que soit leur âge, partagent cette préoccupation. Et avant les vacances, elles sont encore plus nombreuses à le dire, car nombreuses sont celles qui redoutent de se mettre en maillot de bain à cause d'un petit ventre rond. Toutes ou presque ont compris l'intérêt de faire des abdos, mais elles n'aiment pas ça ou disent qu'elles n'ont pas le temps. J'ai donc concocté pour elles un programme de 5 minutes d'exercices par jour à faire pendant un mois. La promesse semble presque trop belle mais je vous garantis qu'elle sera tenue si vous suivez mes conseils et ce programme très simple. Les exercices sont progressifs en intensité donc ils marchent pour toutes les femmes.

Pourquoi ça marche aussi bien pour toutes celles qui l'ont suivi ?

V.O. : Parce que j'ai travaillé pour concocter ce programme avec des experts en physiologie, afin de faire travailler les trois groupes de fibres musculaires et non un seul comme la plupart des méthodes de gym ou de fitness qui existent sur le marché. La plupart du temps, quand vous faites des abdos, vous ne faites travailler qu'un groupe de fibres musculaires, alors que nous en avons trois : les AA, 2A et 2B. Il faut savoir que chaque groupe de fibres réagit à un stimulus différent : le premier groupe à un effort soutenu de longue durée, le second à un effort intense immédiat et le troisième à une activité peu intense de longue durée. Dans la plupart des programmes d'abdos qu'on vous conseille en général, on ne vous fait travailler qu'un groupe de fibres engagées dans un effort intense et soutenu. Avec ma méthode, au contraire, chaque jour, pendant 5 minutes, je vous fais engager les trois groupes de fibres musculaires. Résultat, vous progressez chaque jour et vos résultats sont visibles chaque jour un peu plus, sans vous tuer dans des longues séances d'abdos et de crunchs qui vous découragent !

Peut-on y arriver seule sans se faire mal, juste avec votre livre ?

V.O. : Oui, je vous le garantis, à moins d'avoir une pathologie spécifique. Tous les exercices ont été conçus pour ne pas se faire mal, et tout le monde peut les appliquer quels que soient son âge et sa condition physique, en 5 minutes chrono chaque jour ! Ils font même beaucoup de bien pour le dos. Pas besoin d'être sportive pour y arriver. Et si l'on est déjà sportive, on peut les pratiquer un peu plus longtemps chaque jour, ou rendre les exercices un peu plus difficiles en ajoutant des poids aux pieds et/ou aux mains.



Vous garantissez vraiment un ventre plat en un mois à tout le monde ?

V.O. : Bien sûr, si vous pesez 120 kilos au départ, il vous faudra plus de temps, c'est évident, car ce programme « ventre plat » n'est pas un régime, il n'est pas là pour vous faire maigrir, mais pour tonifier vos muscles. En revanche, si vous êtes déjà mince et avez un peu de ventre, vos résultats seront garantis et donc visibles en un mois. Ce livre sera dans tous les cas un déclencheur de motivation pour toutes les femmes qui veulent retrouver leur silhouette par une tonification musculaire. Ce qui est nouveau dans mon approche, c'est qu'il est inutile d'aller à l'épuisement musculaire pour gagner un ventre plat. 5 petites minutes quotidiennes pendant 30 jours suffisent. Ensuite, il suffit de continuer sur la durée pour garder son ventre tonique et musclé. Et pour cela, pas besoin d'équipement, on peut faire le programme chez soi, à la maison.

Est-ce possible même à la ménopause, quand les femmes prennent des centimètres autour de la taille et du ventre ?

V.O. : Bien entendu ! S'il est prouvé que 80% des femmes prennent environ 4 cm de tour de taille et de ventre en plus au moment de la ménopause, il est également démontré qu'avec un programme d'exercices ciblés et une alimentation détox supprimant les sucres rapides, ce n'est pas une fatalité. Ma mère qui a 72 ans, a perdu 14 kilos avec mon programme « détox sucre » et elle maintient un ventre plat avec quelques exercices ciblés quotidiens. Bref, il n'y a pas d'âge pour y arriver ! Si vous suivez mon programme ventre plat, en quinze jours, vous verrez déjà des résultats et en un mois, vous serez conquise et convaincue de son efficacité.

A quelle heure est-il préférable de pratiquer ces 5 minutes d'exercices quotidiens ?

V.O. : Quand vous le souhaitez ! Ça peut être le matin, le midi, l'après-midi ou le soir, peu importe. Ce qui compte, c'est la régularité. Il faut choisir le bon moment pour soi, en fonction de son planning, et s'y tenir. En revanche, si vous êtes une grande sportive, voire une championne olympique, il est prouvé scientifiquement que le meilleur moment est à 17h, car il y a un pic métabolique pour les grands champions en fin d'après-midi. Pour les autres, peu importe l'heure.

Vous conseillez également de faire aussi de la gym plus passive tout au long de la journée. Expliquez-nous.

V.O. : Si les femmes apprenaient toutes à rentrer leur ventre à longueur de journée, elles auraient plus facilement un ventre plat. Rentrer son ventre tout le temps, c'est le meilleur exercice d'abdos qui existe et le plus simple aussi ! Et en plus, ça permet de faire travailler le périnée en même temps. Tout le monde devrait le faire et s'y tenir, à l'exception des femmes enceintes bien sûr. Pour que ça devienne un automatisme, je conseille au début de relier cette contrainte à quelque chose : par exemple, chaque fois que vous ouvrez une porte, chaque fois que vous regardez votre smartphone ou que le téléphone sonne. Ça peut être aussi quand vous faites la cuisine ou le ménage ou quand vous travaillez devant votre ordinateur. Ensuite, ça deviendra automatique et vous n'aurez plus besoin d'y penser pour le faire. Voici une façon intelligente de faire des abdos sans en avoir l'air, sans souffrir et sans y penser !

« Si les femmes apprenaient toutes à rentrer leur ventre à longueur de journée, elles auraient plus facilement un ventre plat. »

Pour un ventre plat, il faut aussi respecter certains principes nutritionnels. Il y a des aliments à privilégier et d'autres à bannir. Lesquels ?

V.O. : Les dix meilleurs aliments ventre plat sont la pomme (coupe-faim), le pruneau (laxatif), l'artichaut (diurétique), le sarrasin (anti-stockage), la papaye (digestion facile), le cresson (circulation), l'ananas (enzymes), les crucifères (régulateurs de glycémie), le pamplemousse (transit) et la betterave (détox). A l'inverse, il faut éviter tous les sodas et boissons gazeuses, les légumineuses, les oignons et les champignons qui fermentent dans les intestins, les pâtes qui font gonfler et le lait de vache en excès.

Etes-vous d'accord avec les neuroscientifiques qui affirment que notre ventre, nos intestins, sont notre 2e cerveau ?

V.O. : Oui, et j'irais même plus loin, en parlant de premier cerveau ! Car il est démontré que notre cerveau classique est fortement impacté par tout ce qui se passe dans nos intestins. On connait aujourd'hui le rôle essentiel de la sérotonine. Or 5% de la sérotonine passe par notre cerveau et 95% par nos intestins ! D'où l'intérêt de maintenir l'équilibre de notre microbiote, de notre flore intestinale, en luttant notamment contre la candidose due à un excès de sucres rapides. En adoptant un régime sans sucre ou à index glycémique bas, on va réduire l'état de candidose et cela aura un effet ventre plat immédiat. Par ailleurs,

il est essentiel d'apprendre à bien respirer pour faire fonctionner son diaphragme et lutter contre les gaz. C'est pourquoi, une bonne respiration abdominale, des exercices de méditation en pleine conscience, aident aussi à retrouver un ventre plat.

Quels sports pratiquer cet été en complément de votre programme ventre plat ?

V.O. : Si vous êtes à la plage, rien de mieux que de marcher chaque jour dans l'eau pendant 45 minutes à 1 heure, avec de l'eau au-dessus du ventre, car vous allez bénéficier d'un merveilleux massage naturel, tout en profitant des richesses en oligo-éléments de l'eau de mer (iode, magnésium, etc.). Vous pouvez y ajouter 45 minutes à 1 heure d'effort cardiovasculaire soutenu sur un vélo ou en nageant avec des palmes, pour vous aider à brûler les graisses. Ce n'est pas parce qu'on est en vacances, qu'il faut se laisser aller ! Notre corps est un cadeau, il faut donc l'entretenir et en profiter !

Faut-il s'échauffer avant et s'étirer après ce programme d'exercices de 5 minutes par jour ?

V.O. : Oui, l'idéal, c'est de s'échauffer en faisant le tour du pâté de maison ou en pratiquant 5 à 10 minutes de vélo d'intérieur. Quant aux étirements, ils ne sont pas obligatoires après 5 minutes d'exercices, mais le stretching fait du bien, donc n'hésitez pas.

Venons-en à votre actualité personnelle. Vous vous êtes lancé un nouveau challenge, celui des 7 sommets. Pourquoi ce nouveau défi un peu fou ?

V.O. : Depuis longtemps déjà, je fréquente les montagnes pour ma pratique sportive. Et depuis quelques années, je suis passée des randonnées aux expéditions en haute altitude. D'abord avec le Kilimandjaro, puis l'Elbrouz, respectivement points culminants du continent africain et européen. Il y a quelques semaines, j'ai ajouté l'Aconcagua à ma liste, le sommet le plus haut d'Amérique

« Rien de mieux que de marcher chaque jour dans l'eau pendant 45 minutes, avec de l'eau au-dessus du ventre, car vous allez bénéficier d'un merveilleux massage naturel, tout en profitant des richesses en oligo-éléments de l'eau de mer. »

du Sud. En juin, je poursuis en Alaska avec un autre gros morceau : le Denali (6 190 m). Seulement 30% des gens y parviennent ! Car c'est l'isolement total, la 3e montagne la plus isolée au monde, très dangereuse, sans camp de base, avec un sac de 20 kg sur le dos et un traineau de 50 kg de matériel pendant trois semaines ! Si je réussis le Denali, il ne m'en restera que 3. Le sommet océanien ne devrait pas représenter de grosses difficultés pour moi. L'Everest (Asie) et le Mont Vinson (Antarctique) seront encore de sacrés défis. Très peu de gens réussissent un tel challenge et intègrent le Club des 7 sommets ! Pour me donner toutes les chances d'y arriver, je m'astreins à un entraînement sportif quotidien particulièrement lourd.

Pour conclure, quels sont les 7 conseils essentiels à donner à nos lectrices en été, en plus de ce programme ventre plat ?

V.O. : Premièrement, d'aller marcher tous les matins de 30 minutes à 1 heure, sans téléphone, sans musique, pour se reconnecter à la nature et à soi. Deuxièmement, en vacances, d'aller nager en eau vive tous les jours pour profiter des oligo-éléments. Troisièmement, pendant les apéros d'été, de remplacer le verre de rosé ou d'alcool par du jus de tomate ou une eau plate avec du jus de citron pressé frais. Quatrièmement, de faire attention aux salades bourrées d'huile et de les remplacer plutôt par du poisson frais grillé. Cinquièmement, d'éviter de grignoter des cochonneries et de boire des boissons sucrées sur la plage. Sixièmement, de méditer au moins 5 à 10 minutes par jour en respirant profondément et/ou de profiter de son temps libre pour écrire son journal intime, bref tout ce qui permet de se reconnecter à soi. Septièmement, d'éteindre sa télévision, sa tablette et son smartphone pour profiter pleinement de ses proches et de la vie ! ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

POUR LES LECTRICES

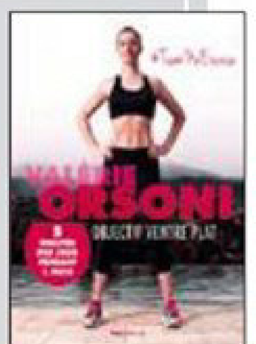
Promo sur le « Bikini Express » !

Pour permettre à nos lectrices de profiter de son nouveau programme de coaching « Bikini Express » en 14 jours, Valérie Orsoni leur offre le premier mois de coaching à 1 euro sur *LeBootCamp.com* et 30% sur Bikini Express (à trouver sur *bit.ly/onse-bouge*). Pour cela taper le code promo « SANTEINFOCADEAU ».



SON DERNIER LIVRE

5 minutes par jour !



On arrête les cours d'abdos de 1 heure, qui, souvent, nous font plus de mal que de bien et on y consacre que 5 minutes pendant 1 mois. Voici enfin un programme abdos express, basé sur les dernières recherches en physiologie et comportement des fibres musculaires qui marche vraiment. Nul besoin de matériel spécifique, alors, son s'y met et on rejoint toutes la #TeamNoExcuse !

« Objectif ventre plat » de Valérie Orsoni, Hugo New Life, 128 p., 12,95 €.

J'assume enfin mes rondeurs !

« Ras le bol » de la dictature « minceur » des magazines de mode ? Et si les femmes d'aujourd'hui apprenaient enfin à accepter leur corps et leurs rondeurs et à en faire même un atout supplémentaire de séduction ?

TOUTES COMPLEXÉES ?

Si vous questionnez vos amies, elles vous diront toutes ou presque qu'elles ne se trouvent pas jolies et ont des kilos à perdre. Mais d'où vient donc ce syndrome qui fait dire à des personnes qui ont un charme fou que la nature ne les a pas gâtées ? Nos grands-mères ne se posaient pas la question. Elles n'étaient pas obsédées par quelques kilos de plus sur la balance. On disait même à l'époque « *qu'il vaut mieux faire envie que pitié* » !

LES HOMMES PRÉFÈRENT LES RONDES !

Si l'on interroge les hommes dans la rue, la plupart affirmeront qu'ils préfèrent avoir dans leur lit une femme avec des rondeurs, notamment au niveau des seins, des hanches et des fesses. Alors, d'où vient le problème ? Tout simplement des années 80 et suivantes jusqu'à aujourd'hui qui ont mis à la Une des magazines des mannequins toutes plus filiformes les unes que les autres ; certaines à la limite de l'anorexie ! Par ailleurs, on constate dans nos pays développés que l'obésité progresse à grands pas et que l'on va bientôt se retrouver en France comme aux USA à lancer de grandes campagnes contre les surcharges pondérales exagérées. Où est le juste milieu ?

UNE QUESTION D'ACCEPTATION

Selon les psychologues, le plus important pour une femme ronde, c'est d'accepter son corps et de garder une image positive. Même si cela est difficile, il faut faire un long travail sur soi, car nombreuses sont les femmes qui se trouvent constamment grosses et s'enferment dans cette idée. De plus en plus prises en compte par les médias et les marques de vêtements, les rondes ont su montrer qu'elles étaient des femmes et des consommatrices comme les autres.

L'INFLUENCE DE LA PUBLICITÉ

Notre société insiste beaucoup sur l'idéal féminin. 9 publicités sur 10 mettent en avant une image de « femme parfaite », souvent retouchée. Pas étonnant que nous perdions confiance en nous en étant confrontées sans cesse à des modèles sans défauts.

MIEUX SE CONNAÎTRE

Quand on a des kilos en trop, les complexes arrivent vite. Avant d'être détruite par sa propre image devant le miroir, il faut déjà apprendre à mieux se connaître. La règle d'or en matière d'estime de soi : prendre conscience de ses capacités et de ses limites... Pour cela, il faut apprendre à réfléchir sur soi-même et à dialoguer avec soi-même. Pour cela, il faut mettre en place tout un processus : Lutter ainsi contre ses complexes ou excès d'amour propre, se protéger des influences toxiques et pressions sociales, s'écouter, se respecter, s'affirmer au lieu de se mentir, prendre conscience de ses défenses inadaptées et apprendre à gérer ses objectifs.



QUESTION À…

Cristina Cordula

Conseil en image & animatrice télé



Si vous n'aviez qu'un seul conseil beauté à donner à nos lectrices ?

C.C. : De sourire ! Ça compte beaucoup. C'est la première image que vous donnez de vous qui compte, donc une femme qui sourit envoie immédiatement un message positif qui la rend attirante aux yeux des autres. Il faut garder le sourire et porter des couleurs. Quand on a confiance en soi, on irradie !

Que dire aux femmes qui se trouvent trop rondes ?

C.C. : Il faut savoir que toutes les femmes sont bourrées de complexes de toutes sortes, même celles que l'on trouve les plus belles ! Il y a énormément de belles femmes rondes, la condition c'est d'assumer ses rondeurs. Quand on ne les assume pas, on ne peut pas être jolie. Les complexes ne sont pas tous liés au poids car les minces sont tout aussi complexées que les rondes. La base c'est d'apprendre à s'assumer comme on est. On n'est pas toutes des mannequins ! ■

Propos recueillis par V. Loctin

LA CONSCIENCE DE SOI

L'estime de soi est indissociable de la conscience de soi (recul, auto-analyse, remise en question,...), qui revient à mieux se connaître, à respecter les faits, et surtout à ne pas "faire l'autruche", à ne pas se voiler la face. La conscience de soi, c'est aussi ressentir son corps tout entier, être plus attentif à soi-même : c'est aussi retrouver sa source de vie et d'inspiration profonde, son "moi viscéral". Ceci afin de sortir des automatismes et rigidités, des idées reçues et croyances négatives, des apparences et des aliénations. Ne pas oublier non plus, qu'il existe un lien étroit entre estime de soi, humeurs et émotions : se connaître, c'est aussi savoir reconnaître ses états intérieurs (corporels, émotionnels, psychiques).

S'ACCEPTER TELLE QUE L'ON EST

Il s'agit ici de s'accepter tel que l'on est, sans complaisance ni renoncement.

Il n'est pas nécessaire d'être sans défaut ou sans kilos en trop pour avoir une bonne estime de soi. On peut se remettre en question, on peut s'améliorer sans pour autant s'auto-flageller : il faut donc arrêter de ruminer ses échecs passés et ses doutes, relativiser (sans se voiler la face) et positiver. Oui, mais comment ne se juger et s'évaluer que pour s'aider, et non pour se violenter et se punir ? D'abord, en s'acceptant, même imparfaite. S'accepter pour mieux se changer et pour évoluer... pour naître enfin à soi-même. On ne change correctement que sur une base d'acceptation de soi (ses erreurs et ses limites), puis viendra ensuite le temps du jugement (critique ou favorable)...



SE CONFRONTER AU RÉEL

Il faut aussi savoir se confronter à la réalité. Car la prise de conscience ne suffit pas pour changer, il faut aussi savoir s'en donner les moyens. En même temps, s'accepter ne suffit pas, il faut aussi se donner des objectifs et agir. Or, pour agir

EXPERT

SOPHIE CADALEN
Psychanalyste & auteure



S'AFFRANCHIR DU REGARD DE L'AUTRE

« Les rondeurs féminines, même quand elles ne sont pas si rondes que ça, sont toujours l'expression de la féminité qui dépasse. Elles nous désignent comme femmes avec certaines images : générosité, sensualité... Elles nous renvoient à des questions intimes qui laissent à chacune quelques pistes pour s'harmoniser. C'est avec soi qu'il faut faire la paix. Et cette réconciliation passe par un affranchissement du regard de l'autre. Tant qu'on reste encombrée avec sa féminité, tout regard extérieur est une agression. Une fois en paix, quand on n'attend plus après l'autre pour qu'il nous fasse exister, alors oui, on peut entendre ce que les autres nous renvoient, notamment les compliments. » ■

et s'en donner les moyens, la volonté seule ne suffit généralement pas. C'est là que peuvent intervenir des techniques corporelles de "lâcher prise" telles que la relaxation, la méditation (respiration centrée) ou le yoga. Lâcher prise pour une meilleure régulation émotionnelle, pour mieux prendre du recul par rapport aux pensées toxiques sur son corps, pour accepter et se donner de la force nécessaire aux changements.

APPRENDRE À S'AIMER

Il faut comprendre son corps, l'aimer, le chouchouter et surtout se réconcilier avec. Il faut se mettre dans la tête qu'une femme ronde peut-être féminine, peut attirer le regard, et parfois bien plus que les minces ! Un corps parfait n'existe pas et surtout ce n'est pas forcément ce que les magazines publient : des femmes longilignes sans cellulite, sans rondeurs... N'oubliez jamais que les retouches photo sont courantes ! Apprendre à aimer son corps, c'est donc apprendre à en prendre soin, y compris du côté de notre alimentation. Les rondeurs s'associent souvent aux comportements alimentaires : trop de gras, trop de sucres, trop de sodas.... Le stress est le principal facteur de ces comportements, car il entraîne une frustration qui pousse les personnes à trouver refuge dans la nourriture.

TROUVER UN ÉQUILIBRE

Or, il faut trouver un équilibre dans l'alimentation : pas de régime draconien pour éviter les effets « yoyo », mais trouver une autre solution pour y remédier. Il faut écouter son organisme durant la journée afin de repérer les moments où vous avez faim et les moments où vous êtes stressé. Il est recommandé de s'assoir et de prendre son temps pour manger, de savourer les aliments. Une autre solution pour éviter les frustrations, c'est de manger en public pour dévoiler sa gourmandise. Cette action permet de se libérer du regard des autres, en plus de leurs préjugés.



VIVRE AVEC SES RONDEURS

Se cacher dans de vieux vêtements informes ne résoudra pas votre problème face à votre poids. Il faut changer de garde-robe et ne pas hésiter à demander votre vraie taille dans les magasins et demander également l'avis de votre entourage pour voir quels vêtements vous mettent en valeur. Mettez de la couleur dans vos vêtements, un peu de fantaisie qui ne vous fera pas de mal. Evitez de rester immobile, pensez à vous amuser, à faire du sport, à bouger et à rire ! Enfin, sachez prendre soin de votre corps. Évitez de le martyriser avec des régimes répétitifs et frustrants qui ne donnent aucun résultat. Des spas, des massages, des gommages du corps ne lui feront que du bien. Prenez plaisir à lui faire plaisir pour vous sentir en harmonie avec lui, pour mieux l'accepter.

SE METTRE EN VALEUR

D'autres règles très simples vous permettront aussi de voir la vie et le rapport à votre corps sous un autre jour. Premièrement, occupez-vous de vous : coiffeur, masseur, kiné, esthéticienne ne demandent qu'à vous aider à vous sentir plus belle. Deuxièmement, soyez réaliste : on ne vous demande pas de faire demain la couverture d'un magazine ni de postuler pour un concours de beauté ! Regardez autour de vous et vous vous apercevrez rapidement que vous n'êtes pas entourée que de mannequins aux formes parfaites ! Troisièmement, apprenez à vous entourer de gens qui le méritent et qui vous aiment vraiment. Quatrièmement, sachez mettre en valeur tous vos atouts et vos compétences. Vous n'êtes pas qu'un corps tout de même ! Cinquièmement, profitez de votre vie tant qu'il est encore temps ! Ce serait quand même dommage de ne vous aimer qu'à l'âge de 70 ou 80 ans ! Alors, si vous profitiez de cet article pour commencer à vous aimer. Vous verrez, les résultats seront immédiats. Si vous vous sentez belle, ils seront encore plus nombreux à vous le dire et à vous le montrer ! ■ V.L.

Les Perles de votre été !

Légère et rafraîchissante, l'endive est un bienfait pour nos papilles et notre santé. Star des régimes détox, délicieuse chaude ou froide, elle satisfait petits et grands. Voici 4 recettes estivales pour redécouvrir les plaisirs de la Perle du Nord !

TARTARE DE SAINT JACQUES, ENDIVES ROUGES ET GRENADE

Entrée pour 4 personnes - Préparation : 20 mn



© Perle du Nord

INGRÉDIENTS

- 2 endives rouges Perle du Nord
- 16 coquilles Saint-Jacques
- 1 grenade
- 2 c. à s. de menthe hachée
- Quelques baies roses
- Sel & poivre du moulin

Pour la vinaigrette

- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 c. à c. de miel
- Le jus d'un citron vert

PRÉPARATION

1. Ouvrez les coquilles Saint-Jacques, coupez la base de la noix pour l'extraire puis retirez le corail. Rincez les noix à l'eau claire puis disposez-les sur du papier absorbant. Coupez-les en petits dés.
2. Rincez les endives rouges, ôtez les talons, puis émincez-les finement. Egrainez la grenade.
3. Mélangez les dés de Saint-Jacques, les grains de grenade et la menthe avec les endives rouges. Assaisonnez de sel et de poivre du moulin.
4. Dans un petit bol, mélangez le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le gingembre, le miel et le jus d'un citron vert.
5. Dressez les tartares dans des petits bols, ajoutez la vinaigrette et décorez de baies roses.
6. Servez sans attendre. ■

SALADE D'ENDIVES AUX SAVEURS THAÏ

Accompagnement pour 4 personnes - Préparation : 10 mn

INGRÉDIENTS

- 4 endives salade & apéritif Perle du Nord
- 2 carottes
- 1 concombre
- 50g de poudre de cacahuètes
- 20g de sésame blond
- Quelques brins de coriandre
- Quelques brins de persil plat
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 2 c. à s. d'huile d'arachide
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à c. de purée de sésame
- Sel & poivre



© Perle du Nord

PRÉPARATION

1. Mélangez l'huile de sésame, l'huile d'arachide, le vinaigre de riz, la purée de sésame et les herbes fraîches ciselées dans un bol. Réservez.
2. Rincez vos endives, ôtez les talons, coupez-les en 4 dans le sens de la longueur et émincez-les finement. Taillez le concombre en tranches fines et râpez les carottes.
3. Dans un saladier, mélangez les endives avec le concombre et les carottes. Saupoudrez de poudre de cacahuètes et de sésame blond.
4. Dressez la salade dans vos assiettes, versez-y la vinaigrette thaï. C'est prêt, vous pouvez déguster ! ■

CRACKERS À LA MOUSSE D'ENDIVES

Apéritif pour 6 personnes - Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn - Repos : 3 heures

INGRÉDIENTS

- 4 endives velouté & fondue Perle du Nord
- 50g de parmesan
- 50g de mascarpone
- 5cl de jus de citron
- 10cl de crème fraîche épaisse
- 20cl de bouillon de volaille
- 2 feuilles de gélatine
- 1 pincée de noix de muscade
- Un brin de ciboulette
- Crackers apéritif



© Perle du Nord

PRÉPARATION

1. Rincez les endives, ôtez les talons et hachez-les finement. Passez vos endives au mixeur avec le jus de citron jusqu'à obtention d'un jus mousseux.
2. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
3. Dans une casserole, versez les endives mixées au jus de citron ainsi que le bouillon de volaille, la crème fraîche et le parmesan. Assaisonnez de noix de muscade, de sel et de poivre. Laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.
4. Filtrez ensuite la préparation et réservez au frais pendant au moins 3h.
5. Au moment de servir, ajoutez délicatement le mascarpone puis placez la mousse dans une poche à douille ou un siphon. Servez la mousse dans un ramequin : elle est prête à être dégustée !
6. Étalez délicatement sur des crackers, décorez d'un brin de ciboulette fraîche et savourez ! ■

FALAFELS AUX JEUNES POUSSES D'ENDIVES, SAUCE ALLÉGÉE AU FROMAGE BLANC

Pour 20 falafels - Préparation : 20 mn - Cuisson : 30 mn

INGRÉDIENTS

Pour les falafels :
- 4 jeunes pousses d'endives Perle du Nord
- 250g de pois chiches secs
- 2 gousses d'ail
- 1/2 oignon
- 2 c. à s. de persil plat haché
- 2 c. à s. de coriandre hachée
- 1 c. à s. de sésame doré
- 30g d'épinards frais
- Sel & poivre

Pour la sauce yaourt :
- 125g de yaourt nature allégé
- 1 c. à s. de tahini
- Le jus d'un demi citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel & poivre



© Perle du Nord

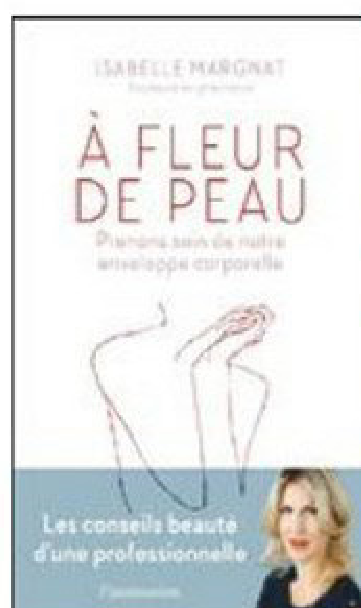
PRÉPARATION

1. La veille, faites tremper les pois chiches dans de l'eau froide pendant au moins 12 heures. Egouttez bien et placez sur du papier absorbant.
2. Le lendemain, préchauffez le four à 180°C.
3. Rincez les jeunes pousses d'endives et les épinards frais. Epluchez l'ail et le demi oignon et hachez-les grossièrement. Placez tous les ingrédients des falafels dans le bol d'un blender et mixez jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
4. Façonnez des boulettes en prélevant une petite quantité de préparation et en les roulant entre vos paumes. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et aplatissez-les légèrement.
5. Enfournez pour 30 minutes, en retournant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et croustillantes.
6. Pendant ce temps, préparez la sauce. Pour cela, mélangez les ingrédients puis réservez au frais.
7. Servez les falafels avec la sauce au yaourt. ■ J.B.



Les conseils d'une « pro »

Qu'elle soit claire ou mate, jeune ou mature, sèche ou mixte, notre peau est notre carte d'identité. S'il nous est impossible d'en changer la nature, nous pouvons la soigner afin de la rendre plus belle et de la préserver. Gels, crèmes, eaux florales ou micellaires, sérums... Les soins cosmétiques sont légion. À chaque type de peau celui qui lui convient, à chaque problème sa solution. Mais dans cette multitude, comment faire son choix ? Docteure en pharmacie, l'auteure vous aide à y voir plus clair en vous initiant à la mécanique du plus grand organe du corps humain.



« A fleur de peau » d'Isabelle Margnat, Flammarion, 162 p., 14,90 €.

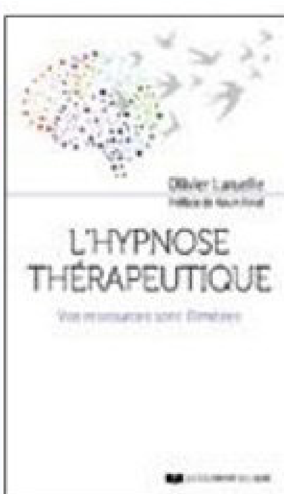
Mincir en pleine forme



Chaque année, souvent à l'approche des beaux jours, bon nombre d'hommes et surtout de femmes se lancent dans des régimes draconiens pour perdre quelques kilos superflus, qui, de toute façon, reviendront bien vite ! Afin de mincir durablement en gardant santé, bonne humeur et joie de vivre, voici une méthode innovante, complète et facile à suivre sur le long terme. Une méthode qui tient compte de votre problématique personnelle, en associant la gestion de vos émotions à un réglage alimentaire raisonnable, des compléments à base de plantes et de l'exercice physique adapté. Mincir, oui, mais pas à n'importe quel prix et surtout pas au détriment de votre santé !

« Mincir au naturel » de Christiane Barbiche, Marie Claire Editions, 160 p., 17,90 €.

Stimulez vos ressources

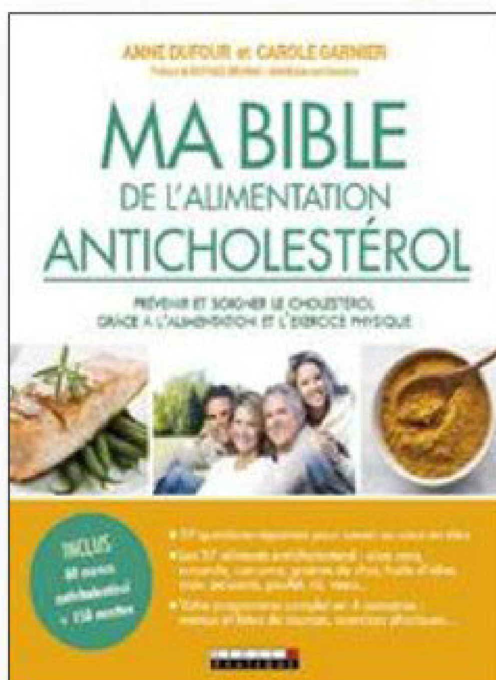


Dans ce livre, Olivier Laruelle partage ses expériences et ses rencontres extraordinaires pour illustrer, dans un langage simple et accessible, les pouvoirs de l'hypnose, mais aussi de la PNL et de la cohérence cardiaque. Autant de thérapies brèves qui ont fait leurs preuves pour apaiser les conflits intérieurs entre vos désirs conscients et les manifestations indésirables qui semblent échapper à votre contrôle. Alternant pédagogie et témoignages, l'auteur vous invite à comprendre les mécanismes de ces disciplines, mais aussi le rôle de vos croyances, à la racine des stratégies élaborées par votre inconscient. Vous découvrirez au fil des pages que vous avez le pouvoir de reprogrammer ce dernier sous hypnose, pour améliorer rapidement et durablement votre bien-être.

« L'hypnose thérapeutique » d'Olivier Laruelle, Courrier du Livre, 136 p., 14 €.

Alimentation anti-cholestérol

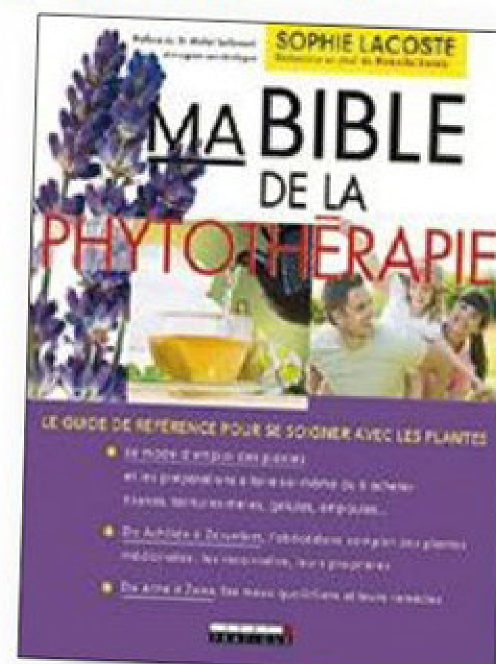
Vous avez trop de cholestérol ou vous faites partie d'une famille « cardiaque » ? Ce guide pratique vous aide à protéger votre cœur à chaque repas, et plus largement tout au long de la journée grâce à de simples routines d'hygiène de vie. Tout ce qu'il faut savoir sur l'alimentation anti-cholestérol : les graisses, les sucres, la flore intestinale, les perturbateurs endocriniens...



« Ma bible de l'alimentation anti-cholestérol » de Carole Garnier et Anne Dufour, Leduc S., 480 p., 24 €.

Tout sur les plantes !

Saviez-vous que le basilic vient à bout des troubles digestifs ? Que l'angélique soulage vos migraines et que l'aneth combat les ballonnements ? La nature est d'une incroyable générosité : elle offre les vertus médicinales de ses plantes, à qui sait les utiliser. Dans cette bible de la phytothérapie, Sophie Lacoste a rassemblé tout son savoir et ses conseils pour que vous puissiez vous soigner naturellement, sans risque et sans effet secondaire.



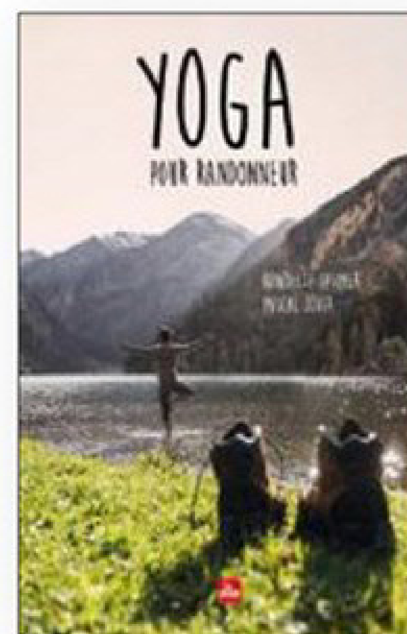
« Ma bible de la phytothérapie » de Sophie Lacoste, Leduc S., 648 p., 23 €.



Du yoga pour bien marcher

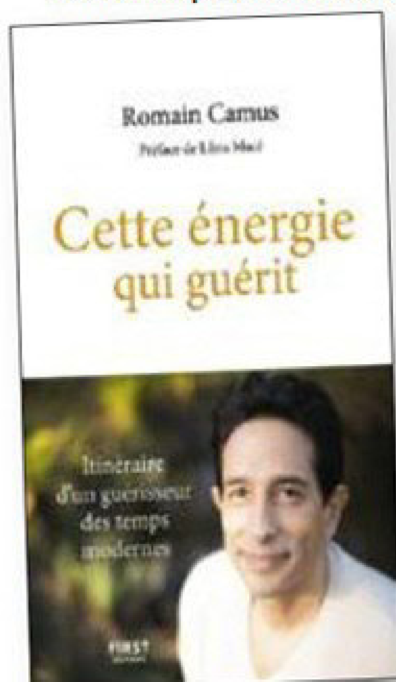
Ici, pas de postures de yoga compliquées, mais des techniques inspirées du yoga pour travailler le souffle, l'assouplissement, l'équilibre, les bonnes postures qui préservent genoux, hanches, dos... Des conseils pointus et des retours d'expérience pour agir à deux niveaux : préparer votre corps à la randonnée pour développer votre endurance, diminuer la fatigue, réduire les blessures ; et conduire vers plus de présence à soi et à l'environnement pour transformer progressivement la randonnée en une marche consciente. Pour cela, on peut faire confiance aux conseils éclairés et bienveillants de deux coachs experts de renom : Bénédicte Opsomer et Pascal Jover. Un excellent ouvrage pour tous !

« Yoga pour randonneur » de Pascal Jover et Bénédicte Opsomer, La Plage, 144 p., 19,95 €.



Parole de guérisseur

Romain Camus est un thérapeute hors du commun. Énergéticien, il travaille sur le flux vital qui circule en chaque être vivant et parvient, avec des résultats exceptionnels, à apaiser les êtres en souffrance qui le sollicitent. Dans cet ouvrage, il revient sur son histoire, sur la découverte de sa capacité à capter l'énergie, la façon dont il a développé sa pratique et s'est formé pour venir en aide aux autres. Il confie avec bienveillance les étapes de son cheminement, guidé par ses intuitions et les enseignements des médecines traditionnelles chinoise et indienne.



« Cette énergie qui guérit » de Romain Camus, First, 304 p., 17,95 €.

De l'espoir face au cancer

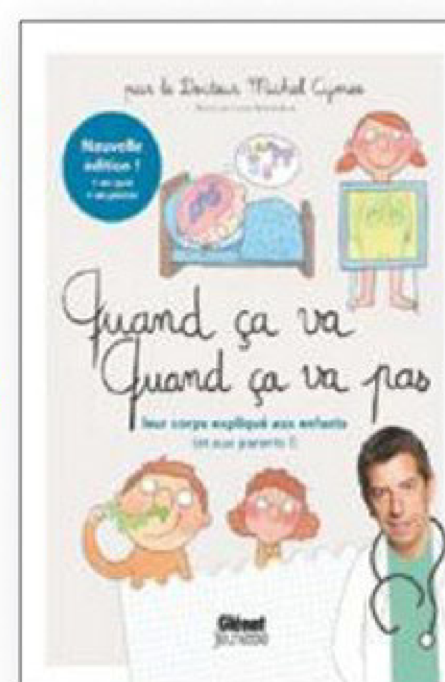
Et si nous étions passés à côté d'une dimension essentielle du cancer, de sa nature réelle ? On imagine volontiers que ce fléau qui mobilise la recherche médicale a été examiné sous tous les angles... Eh bien non. Même si l'idée peut sembler incroyable. Le cancer est en fait un phénomène biologique apparu il y a plus d'un demi-milliard d'années et qui a accompagné l'évolution de nombreux organismes, dont l'espèce humaine. Et cela change tout. Notre plus vieil ennemi est gouverné par les règles qui régissent tous les systèmes vivants. C'est donc à la lumière de la biologie de l'évolution qu'il nous faut reconsidérer notre approche. De nouvelles pistes inexplorées qui redonnent espoir.



« L'abominable secret du cancer » de Frédéric Thomas, Humensciences Editions, 314 p., 22 €.

La santé expliquée aux enfants

Enfin un livre clair et ludique pour expliquer leur corps aux enfants, quand ça va et aussi quand ça ne va pas ! Mais surtout une rubrique *« que fait le docteur ? »* pour chasser les appréhensions avant d'aller chez le médecin. Pourquoi doit-on parfois porter des lunettes ? Pourquoi faut-il se moucher ? Qu'est-ce que la fièvre ? À quoi sert un plâtre ? Pourquoi c'est important de manger avant d'aller à l'école ? Les enfants trouveront enfin des réponses claires et ludiques à toutes ces questions, auxquelles les parents n'ont pas toujours de réponses.



« Quand ça va quand ça va pas » de Michel Cymes, album, Glénat Jeunesse, 64 p., 15 €.

Maigrir sans souffrir

Maigrir n'est pas une punition mais une guérison ! La méthode *Chrono Keto Minceur* est une approche novatrice de l'amaigrissement, qui permet de mincir rapidement et durablement « là où ça résiste », sans sensation de faim ni de fatigue. Cette méthode s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes. Vous allez enfin comprendre dans cet ouvrage pourquoi on grossit et comment maigrir, à travers des notions scientifiques peu connues (comme le seuil de tolérance aux sucres, l'insulino-résistance et la cétogénèse).

« Maigrir à vue d'œil » de Docteur Claude Chauchard, Guy Trédaniel, 353 p., 20 €. E.A.



C'EST LE BON MOMENT

Objectif ventre plat !

Tous les sondages sur la question le confirment : A tout âge, mais surtout après 50 ans, avoir, retrouver et surtout garder un ventre plat est l'objectif N°1 de la majorité des Françaises, qui font de leur « petit bidon » leur secret de séduction numéro un sur les plages. Si votre tour de taille s'est modifié avec les années et si vous avez gagné quelques centimètres en plus en raison d'une alimentation déséquilibrée et d'un manque d'exercice physique, il est grand temps de réagir. Pour cela, pas la peine d'entamer un régime trop frustrant ou de partir dans un programme sportif militaire. Non, il suffit de suivre au quotidien les bons conseils des experts, de ce dossier pratique, aussi efficaces pour votre santé, votre moral que votre silhouette !



JE PRENDS SOIN DE MON
Ce qui nous fait go

L'après cinquantaine est un cap difficile pour la femme, en raison de la ménopause. Et cela s'accompagne souvent d'une prise de poids et donc de kilos qui s'installent durablement autour de la taille. Mais ce n'est pas une fatalité ! Essayons de comprendre avant de passer à un plan d'action.



UN PHÉNOMÈNE NATUREL

C'est déjà difficile de vieillir, mais force est de constater qu'à partir de 50 ans environ, tout se complique : en plus des rides, la peau se relâche, les muscles fondent, le ventre s'épaissit et l'appétit augmente ! On a l'impression de manger comme avant et pourtant la taille s'arrondit, les kilos en trop montent sur la balance. Alors, on stresse de se voir grossir, on se frustre, on se lance dans des régimes trop draconiens, on perd et on reprend encore plus de poids ! Sans compter qu'après 50 ans, les kilos ne fondent plus à vue d'œil comme avant. Il faut donc en finir avec ce cercle vicieux qui nous mine le moral avant l'été !

AH CES FAMEUSES HORMONES !

Sous l'influence des œstrogènes, hormones féminines, des phénomènes de gonflement et de rétention d'eau peuvent se mettre en place régulièrement. Nombreuses sont les femmes qui prennent, à cette période, de 1 à 6 kg et les reperdent de moins en moins facilement. Résultat : des amas

VENTRE
nfler...

s'accumulent, de graisses et de cellules du tissu conjonctif. C'est la cellulite. Plus elle devient importante, et plus elle endommage l'état des fibres du tissu conjonctif, entravant la micro-circulation.

LES FEMMES PLUS CONCERNÉES

La cellulite correspond à une dystrophie graisseuse inesthétique localisée bien souvent chez la femme au niveau des fesses, des cuisses, des hanches et du ventre et chez les hommes au niveau de la ceinture abdominale. Lorsqu'il y a un déséquilibre alimentaire, les adipocytes se gonflent de graisses tout en comprimant les vaisseaux sanguins et lymphatiques situés à proximité. La circulation se fait ainsi moins facilement et entraîne une stagnation des toxines, un appauvrissement nutritif, ainsi qu'une congestion des fibres conjonctives qui perdent de l'élasticité. Apparaît alors « la peau d'orange ».

UNE CELLULITE QUI S'INSTALLE

La cellulite superficielle est la conséquence de la compression des vaisseaux environnants par les cellules adipeuses. Ainsi, le ralentissement circulatoire local diminue l'élasticité des fibres élastines et de collagène et altère la texture de la peau. Ceci est accentué par l'emprisonnement des fibres de collagène par des molécules de glucose : la glycation, comme si du caramel se collait aux fibres. Ce phénomène entraîne la fibrose de la cellulite et une rétention d'eau réactionnelle.

ATTENTION DANGER !

En France, globalement, le tour de taille des femmes a augmenté : en effet, nous avons épaissi sur ces dernières décennies et la moyenne se situe aujourd'hui à 70 centimètres au lieu de 65. Pour bien faire, il faut se surveiller pour éviter d'atteindre le fameux 80 cm de tour de taille jugé dangereux et qui doit être une limite en termes de surpoids et de santé.

DE LA GRAISSE ABDOMINALE

La graisse abdominale compte parmi les types les plus dangereux de graisse. Elle augmente le risque de développer une maladie grave. La baisse des taux d'œstrogènes liée à la ménopause peut provoquer une hausse de vos niveaux de cortisol, une hormone du stress, ce qui se traduit par une accumulation de la graisse abdominale. En outre, le stress causé par un régime trop difficile peut également faire augmenter les niveaux de cortisol, n'entraînant aucune baisse des graisses abdominales, et ce, malgré une restriction calorique.

CE N'EST PAS UNE FATALITÉ !

La prise de poids chez une femme à la ménopause est tout à fait normale pour des raisons hormonales et une réduction de la masse musculaire. Elle se situe en moyenne entre 4 et 7 kilos si l'on ne change rien à son hygiène de vie. La plupart des femmes garderont cependant entre 2 et 4 kilos qui vont plutôt se placer autour de la taille et du ventre. Cette prise de poids est souvent difficile à vivre car elle s'accompagne souvent d'états d'âme liés à plein de facteurs comme le vieillissement et le départ des enfants de la maison. Mais cette prise de poids n'est pas pour autant une « fatalité » puisqu'on peut l'éviter.

LA FAMEUSE RÉTENTION D'EAU

On le sait, différents facteurs sont responsables de la rétention d'eau qui est caractérisée par un gonflement du corps : Excès de sel, cycle menstruel, ménopause, changements hormonaux, stress, médicaments stéroïdes. La rétention d'eau bien connue des femmes est due aux hormones, responsables de ces mouvements rapides d'eau dans le corps féminin au cours du cycle, et notamment à une arrivée massive d'estrogènes avant les règles et à la présence excessive d'ions et de sodium dans la cellule, provoquant un appel d'eau, d'où les divers gonflements. Ces « kilos d'eau » sont heureusement très éphémères

7 ACTIONS IMMÉDIATES POUR DÉGONFLER !

- Baisser la teneur en sel de votre alimentation : attention notamment aux produits tout prêts, aux conserves.
- Modérer votre consommation de viandes, de charcuteries et de fromages.
- Privilégier les fruits et légumes frais, en ne consommant les fruits que le matin au petit-déjeuner.
- Boire au moins 1 litre et demi d'eau par jour et supprimer les sodas et toutes les boissons gazeuses.
- Faire du sport ou marcher 2 à 3 fois par semaine.
- Faire appel aux techniques de drainage lymphatique manuel.
- Prendre des draineurs naturels à base de plantes.

(même s'ils sont bien réels sur la balance qui peut subitement afficher une prise de poids de 1 à 3 kilos en l'espace de 48h !) et disparaissent le plus souvent en quelques jours avec l'arrivée des règles (ou pas !).

DRAINER POUR S'AFFINER

Pendant un régime amaigrissant, le corps libère de nombreuses toxines qui doivent être éliminées. Il est donc très important de drainer l'organisme. La meilleure solution consiste à associer des plantes qui chassent les toxines à celles qui agissent spécifiquement sur la silhouette.

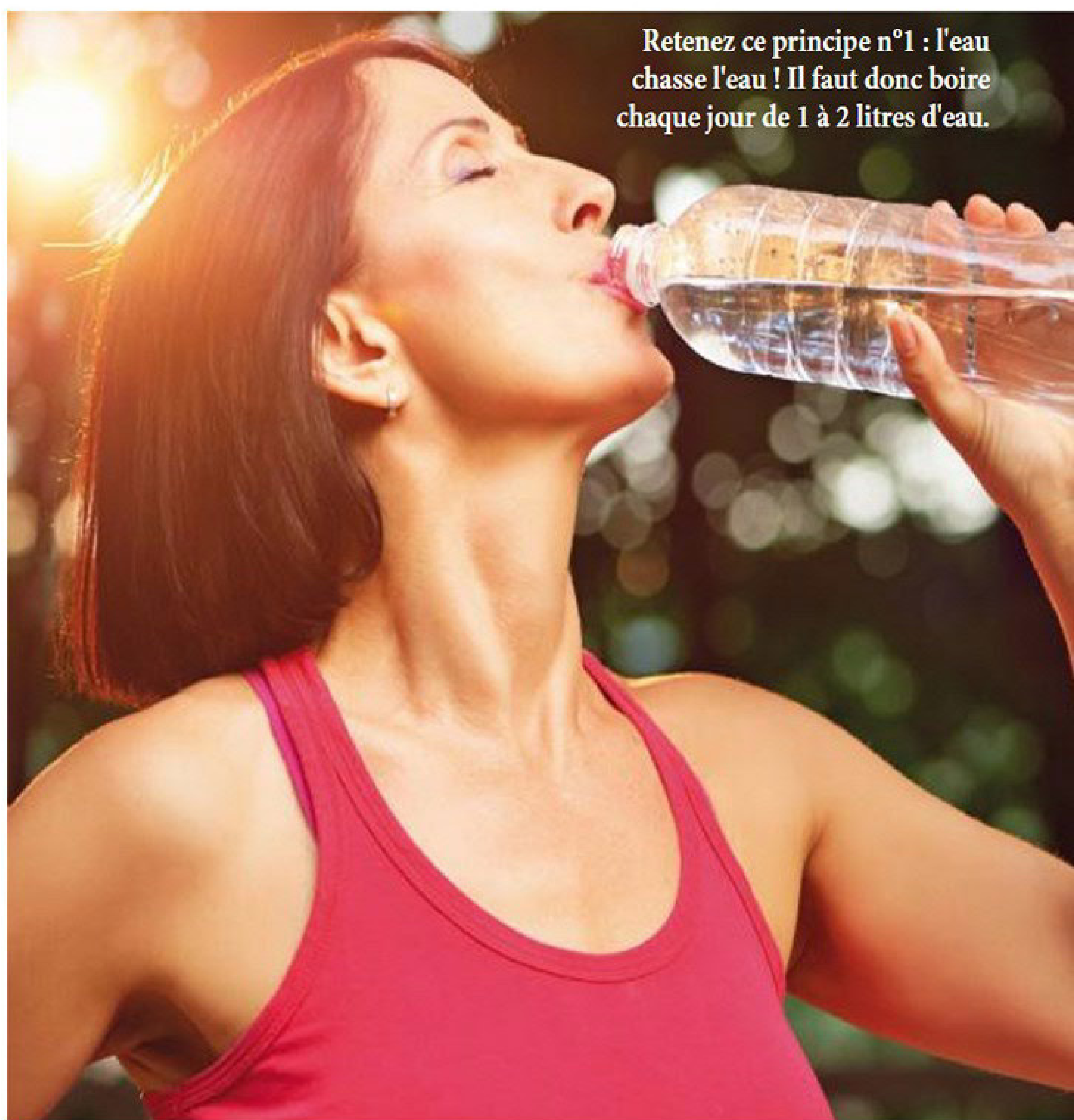
> Les plantes aux vertus drainantes et détoxifiantes - parmi lesquelles on trouve le céleri, le fenouil ou encore la reine-des-prés - drainent en profondeur les surplus d'eau chargés de toxines et les éliminent en douceur.

> Tandis que les plantes aux effets minceur - dont notamment le thé vert ou le chiendent - freinent l'assimilation des sucres et leur transformation en graisses, tout en favorisant la combustion et le déstockage des graisses superflues.

COMPRENDRE CE QUI EN RAJOUTE

1. CONSOMMER DES REPAS TROP CALORIQUES

En plus d'être des pièges à kilos en trop, les repas souvent trop riches en calories causent de la somnolence et nous rendent beaucoup moins efficaces dans la réalisation de nos tâches intellectuelles. Il s'agit au contraire de prendre trois repas légers et deux collations (le matin et l'après-midi) afin de bien répartir l'apport calorique dans la journée. Le petit-déjeuner peut être très complet et le plus riche des trois repas, le déjeuner doit être suffisant et le dîner doit toujours être le plus léger des menus de la journée.



Retenez ce principe n°1 : l'eau chasse l'eau ! Il faut donc boire chaque jour de 1 à 2 litres d'eau.

2. BOIRE DE L'ALCOOL ET DES SODAS SUCRÉS

En dehors de l'eau, des tisanes et du thé vert que l'on peut et que l'on doit boire à volonté, il est essentiel de bannir tous les sodas à base de sucres ajoutés comme les colas et tous les alcools. Un bon verre de vin rouge est tout à fait permis lors des deux repas, car non seulement, il permet de se faire plaisir mais en plus il est démontré qu'il a des effets cardiovasculaires. Bien entendu, une coupe de champagne ou un bon cocktail sont tout à fait permis, de façon occasionnelle.

3. DÎNER APRÈS 20H VOIRE MÊME SOUPER

C'est l'une des erreurs les plus classiques, surtout chez les Français et les habitants du pourtour méditerranéen qui ont tendance à dîner tard le soir. Il est en effet prouvé que l'on stocke deux fois plus les sucres et les graisses ingérées après 18h. Chaque fois que vous le pourrez, notamment quand vous dînez seule ou avec votre compagnon ou un ami qui surveille également son poids ou son alimentation, essayez de dîner le plus tôt possible, et bien entendu, avec le moins de calories possibles. Evitez

L'EAU, VOTRE MEILLEURE ALLIÉE

Si vous êtes sujette à la rétention d'eau, il faut boire beaucoup d'eau minérale, peu sodée. Et plus vous boirez, moins vous stockerez, contrairement à ce que l'on pense en général.



quasiment tout sucre ou graisse ajoutée le soir au profit de soupes de légumes par exemple.

4. ZAPPER LE PETIT-DÉJEUNER

De très nombreux Français ont la fâcheuse manie de zapper complètement le petit-déjeuner le matin et de partir travailler le ventre vide ou seulement en ayant avalé un café. Grossière erreur ! Autant, il est évident qu'il faut bannir du moins en période d'équilibrage alimentaire les viennoiseries pleines de sucres et de matières grasses, autant se priver de calories le matin entraînera forcément de se jeter beaucoup plus sur la nourriture le midi et le soir. Il faut petit-déjeuner chaque jour avec un jus de citron, une boisson chaude, une protéine maigre, un fruit et, si c'est votre plaisir, des céréales complètes. Prendre un petit déjeuner complet et équilibré chaque jour ne vous fera prendre aucun kilo, bien au contraire !

5. GRIGNOTER CHAQUE JOUR

Le grignotage se définit comme étant une prise alimentaire en dehors des repas, d'où le recours à des produits facilement accessibles, tels que les barres chocolatées, les viennoiseries, les sodas..., produits soumis à des facteurs de mode et des facteurs sociaux. Les consommateurs ont souvent des difficultés à s'imaginer que ces grignotages sont généralement trop sucrés, et trop riches en graisses « cachées », d'autant plus qu'il s'agit de graisses de mauvaise qualité nutritionnelle. Le grignotage reflète souvent un déséquilibre alimentaire global. En effet, les 3 principaux repas sont souvent de composition incorrecte. Soit ils ne sont pas assez copieux, amenant à une carence d'apport énergétique par rapport aux dépenses, d'où une sensation de faim entre les repas. Soit ils sont trop riches en sucres simples, aboutissant à une hypoglycémie réactionnelle, d'où fringale. Le grignotage peut dans ces cas être combattu en corrigeant les choix alimentaires. En général, on grignote par facilité, par habitude, par ennui, pour se réconforter ou par pure gourmandise. Ce sont ces grignotages incessants et quotidiens qui sont responsables des principaux kilos des Français et des femmes à la ménopause.

6. CONSOMMER TROP DE PRODUITS DE VACHE

Techniquement, le lait de vache c'est de la graisse en suspension dans de l'eau. Le lait de vache est un produit gras qui contient essentiellement des acides gras saturés à grosses molécules lipidiques. Qui dit « saturés », dit à consommer en modération sinon il existe un risque d'obésité et de maladies. Le lait de vache a également la capacité de fixer les toxines qui sont déjà présentes dans notre corps : c'est pourquoi quand vous souffrez d'une maladie chronique comme une grippe ou une angine, on vous conseille vivement de supprimer le lait de votre alimentation si vous souhaitez mener à bien votre guérison. D'autant plus que la caséine, la protéine du lait, irrite le système immunitaire en aggravant certaines maladies comme l'asthme ou les bronchites. Bref, à l'âge adulte, il n'est plus essentiel ni utile de consommer du lait de vache, qui en plus a tendance à faire gonfler les femmes sous pilule ou en période de dérèglement hormonal. Pour bénéficier des protéines et du calcium des produits laitiers, il vous suffit donc de remplacer le lait de vache et tous ses dérivés par des produits issus de la brebis, de la chèvre ou à base de soja.

7. CUMULER LES ÉCARTS

La vie ne doit pas être un enfer. Tout au long du changement de vos habitudes alimentaires, vous devez continuer à vous faire plaisir, sans excès toutefois. Une fois par semaine, permettez-vous un bon repas au restaurant ou chez des amis avec un dessert si vous aimez cela. Mais attention, ne faites jamais des écarts 2 fois de suite ! C'est en effet la meilleure façon soit de prendre plus de kilos, soit de reprendre en quelques jours tous les kilos déjà perdus. Tout écart doit être obligatoirement suivi d'une semaine de repas raisonnables et modérés. Et une soirée où vous vous êtes vraiment lâchée sur les calories doit être suivie d'une journée de micro-diète.

Maintenant que vous avez compris ce qui vous fait irrémédiablement gonfler, il va falloir passer à un plan d'action ciblé. Si vous l'appliquez sérieusement, vous allez perdre doucement mais sûrement ces centimètres en trop autour de la taille et du ventre. A vous de jouer ! ■ V.L.

OBJECTIF VENTRE PLAT !

Votre programme 30 pour être au top tout

Pour arriver à mincir après 50 ans, notamment autour du ventre, il faut faire des efforts au quotidien et surtout les maintenir sur la durée. Voici votre programme sur 30 jours minimum à démarrer maintenant pour vous sentir plus légère tout l'été !



jours l'été !

ATTENTION À LA GRAISSE ABDOMINALE

La graisse abdominale - connue sous son appellation scientifique de graisse viscérale ou graisse du foie - est localisée profondément dans la cavité abdominale, et remplit les espaces entre les organes internes. Elle a été associée à une augmentation accrue des risques de maladie de cœur, de diabètes et de certains types de cancers.

COURANTE À LA MÉNOPAUSE

La baisse des taux d'œstrogènes liée à la ménopause peut provoquer une hausse de vos niveaux de cortisol, une hormone du stress, ce qui se traduit par une accumulation de la graisse abdominale. En outre, le stress causé par un régime (ou une alimentation déséquilibrée) peut également faire augmenter les niveaux de cortisol, n'entraînant aucune baisse des graisses abdominales, et ce, malgré une restriction calorique.

CHOISIR LE BON MOMENT

Il faut choisir le bon moment pour perdre du poids. Si vous êtes en pleine déprime ou en burn out, ce n'est vraiment pas le moment d'entamer un régime, quel qu'il soit. Pour démarrer un processus d'amincissement, il faut se sentir prête, en bonne condition physique et mentale, et ne pas avoir trop de soucis ou de problèmes à gérer en même temps. Un trop plein de stress peut également freiner votre réussite.

NE PLUS SE LAISSER ALLER

Ventre plat signifie changement de vie, autant vous le mettre en tête immédiatement. Il est clair que si nous sommes si nombreuses à être confrontées au problème, c'est que nous avons une vie trop sédentaire bien que très active. Il est clair qu'après avoir couru toute la journée (en voiture la plupart du temps), notre seule réaction est de nous effondrer sur le canapé en regardant la télé. Quand nous ne nous réconfortons pas avec un verre de vin ou une petite douceur sucrée après le repas, histoire de bien se remettre de la journée. Un régime de ce type finit par avoir raison de n'importe quel ventre plat !

RÉAGIR À TEMPS

Le ventre dispose d'une peau très élastique, et heureusement d'une certaine façon, car lorsque nous sommes enceintes, il faut bien que la peau puisse se distendre de façon naturelle. Le problème est que si nous ne faisons pas attention et laissons le ventre s'installer, le phénomène va forcément s'amplifier lors de nos changements hormonaux et l'on sait que lors de la ménopause, la graisse a tendance à s'installer sur le ventre.

UNE RÉSISTANCE À L'INSULINE

Une des principales raisons pour lesquelles certaines personnes accumulent plus de graisse viscérale que d'autres, est une alimentation trop riche en glucides (sucres) qui mène à une résistance à l'insuline au cours du temps. Les études montrent aussi que la consommation élevée de fructose peut être un contributeur majeur à l'excès de graisse viscérale.

RÉCUPÉRER SA TAILLE FINE

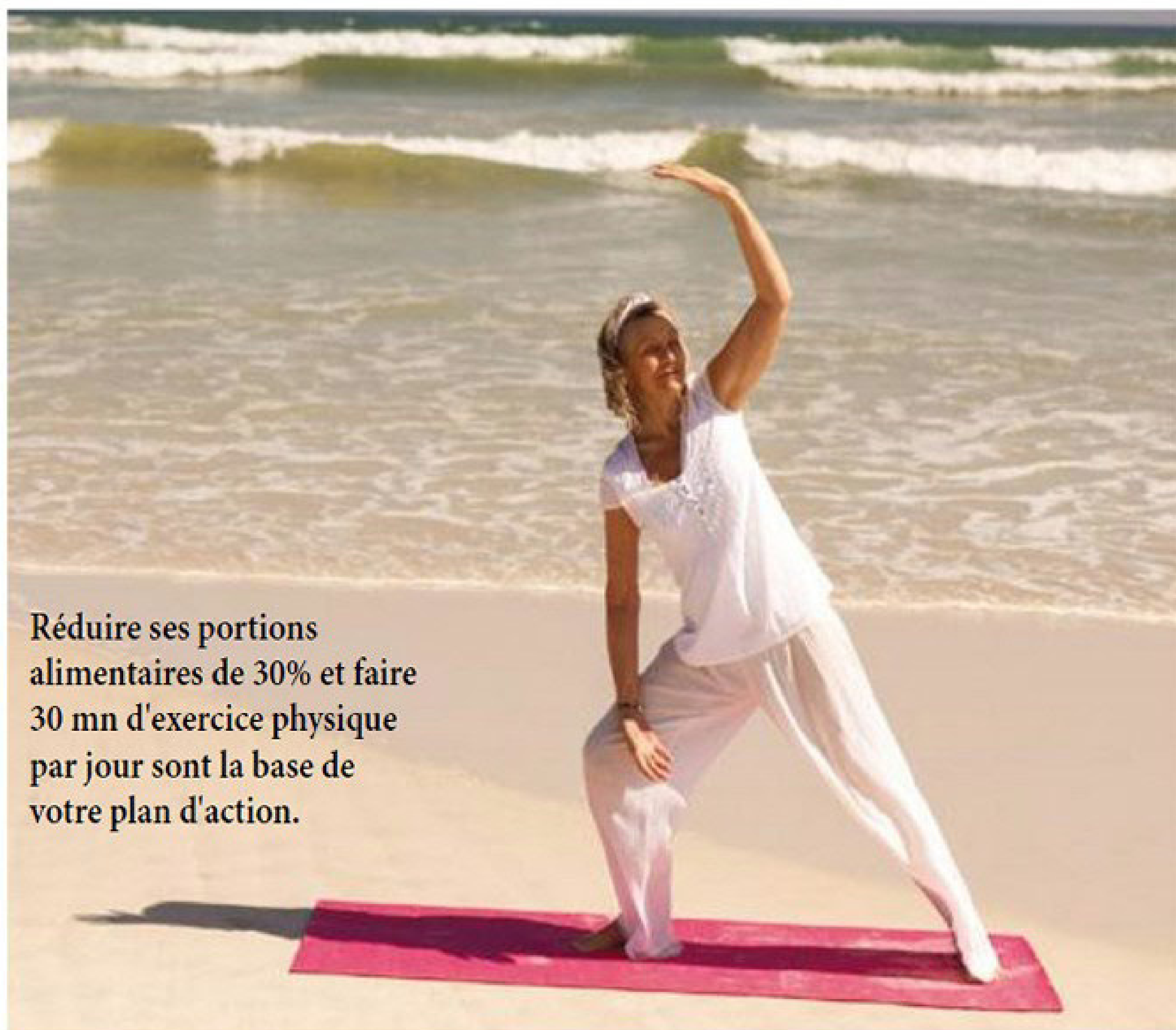
En associant régime diététique, respect du microbiote, sport et traitement local, le résultat sera possible. Pour le régime, à chacun de voir en fonction de sa nature. Côté sport, il faut combiner l'endurance (vélo, marche, natation, minimum 2 fois par semaine pendant 1 heure) et les abdominaux. Ces derniers musclent visiblement le ventre et sculptent les flancs. Enfin, le traitement local le plus efficace est le palper/rouler mécanique.

HALTE AU STRESS !

La graisse sur le ventre apparaitrait beaucoup plus rapidement sur les personnes ayant des jambes fines de type androgyne. Cette prise de poids peut intervenir suite à des excès d'alimentation, à l'âge qui avance, mais on note aussi qu'elles sont plus angoissées et plus réactives au stress que les autres femmes. Face à des événements difficiles, elles auront plus tendance à prendre sur le ventre tout comme les hommes. L'hormone du stress provoque l'apparition de cortisol qui se concentre en effet dans cette zone.

FAIRE DES EFFORTS

Vous devez être prête à faire des efforts, à vous restreindre et à changer vos habitudes sur la durée : tant sur le plan alimentaire que physique. Si ce n'est pas le cas, nous vous conseillons vivement de remettre votre projet à plus tard, ou alors d'entamer un travail intérieur. Penser que l'on peut arriver à maigrir profondément sans changer ses habitudes à long terme est un leurre. Après 50 ans, c'est un changement à vie qui s'impose !



Réduire ses portions alimentaires de 30% et faire 30 mn d'exercice physique par jour sont la base de votre plan d'action.

3 PRINCIPES À RETENIR

- Connaître sa consommation calorique (métabolisme de base + âge + mode de vie) et sa répartition alimentaire.
- Se convaincre que l'on ne pourra jamais maigrir si l'on mange plus de calories que l'on en dépense (activité physique indispensable). En moyenne, on pourra donc descendre sa consommation calorique de 300 à 500 kcal / jour.
- Retenir que le poids n'est pas un indice suffisant, puisque les muscles pèsent plus lourd que les graisses. Il est donc souvent beaucoup plus intéressant de s'affiner en se musclant plutôt que de perdre du poids sur la balance.

DORMIR SUFFISAMMENT

De nombreuses études ont montré un impact profond du déficit de sommeil sur le métabolisme. En particulier, le manque chronique de sommeil ou le travail en horaires décalés augmente le risque de diabète, de maladies cardiovasculaires, fait diminuer le taux de testostérone et augmente l'appétit. **Le manque de sommeil augmente en particulier la graisse viscérale.** On ne peut maigrir qu'en dormant suffisamment, de 6 à 8 heures par nuit. Moins dormir réduit les bienfaits d'un régime alimentaire, surtout la perte de masse graisseuse. De plus, le fait de ne pas assez dormir rend également plus affamé car le manque de sommeil fait monter les niveaux sanguins de ghréline, une hormone qui déclenche la faim et réduit la consommation d'énergie par le corps.

250 CALORIES PAR JOUR EN MOINS !

Après 50 ans, pour démarrer un processus d'amaigrissement efficace sur la durée, il suffit d'accepter de réduire de 200 à 250 calories par jour son apport calorique quotidien. En réduisant vos portions de 30% et en marchant 30 mn deux fois par semaine, vous perdrez rapidement vos kilos superflus et... ne les reprendrez pas !

DU CITRON DÈS LE RÉVEIL !



Tous les matins, dès que vous vous levez, à jeun, prenez l'habitude de boire un citron pressé bio frais dans un peu d'eau tiède, pour détoxifier votre organisme, acidifier votre métabolisme. Sur le long terme, le citron a des vertus minceur et drainantes très efficaces.

MANGER ÉQUILIBRÉ

Le conseil de base pour un bon équilibre alimentaire est de « manger de tout », en quantité raisonnable et modérée, en consommant des aliments de chacun des groupes d'aliments, et en réduisant au maximum les graisses et les sucres ajoutés. Après 50 ans, bannissez excitants, le pain, l'alcool, le vin et tous les sodas sucrés et lights. Les règles de base des 3 repas équilibrés sont celles de la diète méditerranéenne composée principalement de poissons et crustacés grillés, de légumes crus et cuits, de yaourt ou fromage de brebis, quelques fruits et huile d'olive. Le petit-déjeuner et le déjeuner doivent être protéinés et consistants et le dîner le plus léger possible.

S'HYDRATER AU MAXIMUM

Buvez le plus possible d'eau et de tisanes sans sucres tout au long de la journée. Au minimum 1,5 à 2 litres par jour. Buvez toujours avant d'avoir soif et pour combler votre bol alimentaire, avalez 2 grands verres d'eau avant de passer à table. Retenez que l'eau chasse l'eau, donc boire est le meilleur moyen de lutter contre la rétention d'eau et la cellulite.

RÉDUIRE LES QUANTITÉS

En prenant de l'âge, on se laisse plus facilement tenter et aller. Du grignotage par-ci, des douceurs devant la télé

par-là. Après 50 ans, il est capital de bannir tout grignotage en dehors des 3 repas quotidiens (à l'exception d'une légère collation en milieu d'après-midi : une pomme ou un yaourt de brebis ou de soja) et surtout de réduire les quantités ingérées à chaque repas. Apprenez à réduire vos portions en vous servant dans des assiettes plus petites et en réduisant systématiquement vos portions de 30%.

DÎNER VERS 18H/19H

On stocke deux fois plus les sucres et les graisses ingérées après 18h. Chaque fois que vous le pourrez, notamment quand vous dînez seul ou avec votre compagnon ou un ami qui surveille également son poids, essayez de dîner le plus tôt possible, et bien entendu, avec le moins de calories possibles. Evitez quasiment tout sucre ou graisse ajoutée le soir au profit de soupes de légumes par exemple. Pour mincir, dîner vers 18h comme les anglo-saxons est idéal.

CUISINER MAISON & DE SAISON

Les préparations culinaires industrielles et toutes prêtes sont bourrées d'additifs, de graisses et de sucres cachés, sans oublier le sel responsable de la rétention d'eau. La seule solution pour contrôler vos apports caloriques et énergétiques est de tout cuisiner vous-même, en privilégiant les protéines végétales, les fruits et légumes frais et bio, de terroir et de saison, sans ajout de matières grasses et de sucres.

BANNIR LES ALIMENTS TOXIQUES

Après 50 ans, les ennemis de votre silhouette, ceux qui vont se stocker en graisses autour de votre taille et sous forme de cellulite disgracieuse sont : tous les pains blancs, les céréales, le sel, les aliments frits, la charcuterie et les viandes rouges, tous les produits de la vache (beurre, crème, etc.), les sodas y compris light, tous les alcools, les crèmes glacées, les féculents raffinés, les viennoiseries, les pâtisseries et bonbons...

LES ALIMENTS « VENTRE PLAT »

Côté alimentation : on privilégie les aliments riches en fibres qui vont "capturer" les graisses et aider à réguler le transit intestinal, et donc faire dégonfler le ventre. Les légumes à feuilles (chou, fenouil, poireau, artichaut, épinard...), les légumineuses, les graines germées et les fruits comme la pomme, la papaye, le melon ou encore l'ananas nous permettent de faire le plein de fibres, de vitamines et d'être rassasiées sans avoir consommé trop de calories. Misez aussi sur le son d'avoine à saupoudrer, les graines et l'huile de lin prodigieuse. Evitez surtout le gluten et tous les dérivés du lait de vache. Du côté des protéines, préférez les œufs bio, les filets de poulet et de dinde bio, les poissons, fruits de mer & crustacés.

RÉDUIRE LES SUCRES

Le fructose est un sucre dont le métabolisme est distinct de celui des autres comme le glucose. Il ne peut pas être immédiatement utilisé par les muscles et doit d'abord passer par le foie où il est très facilement converti en graisses. Lorsqu'on mange des aliments riches en fructose comme des jus de fruits, des confiseries, des pâtisseries ou des sodas, le fructose passe rapidement dans le sang et le foie n'a pas le temps de l'utiliser pour fournir de l'énergie. Il le convertit alors en graisses qui circulent dans le sang sous forme de triglycérides, provoquent une accumulation de graisses viscérales et prédisposent au diabète de type 2 (entre autres).

15 ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Après 50 ans, vous devez privilégier les aliments qui sont bons pour votre santé et votre perte de poids :

- Les œufs, en privilégiant les blancs
- Le lait et les yaourts de brebis et de chèvre
- Les poissons y compris gras, les crustacés & les fruits de mer
- Les patates douces et tous les choux
- L'avocat, l'artichaut et la betterave
- Les herbes sauvages et les épices
- Le tofu et le soja
- Les amandes sans sel
- Toutes les légumineuses
- Les graines germées
- Les fruits rouges, la papaye et l'ananas
- Les algues
- L'ail
- Le sarrasin
- L'huile et les gaines de lin
- Le son d'avoine.



REVOIR SON ALIMENTATION

L'alimentation doit bien entendu accompagner vos efforts si vous avez besoin de perdre du ventre. Les conseils sont connus et reconnus, mais pourquoi ne pas les répéter pour parvenir enfin à les appliquer ?

MICRO-DIÈTES CONSEILLÉES

Pour favoriser l'élimination des toxines accumulées, perdre du poids et retrouver son tonus, rien de mieux qu'une micro-diète hebdomadaire. Retenez qu'une diète alimentaire par semaine consiste à ne pas s'alimenter (mais à boire beaucoup d'eau et de tisanes sans sucres) pendant 12 à 16 heures consécutives sur les 24 heures de la journée. Amincissement et tonus garantis !

5 CONSEILS ESSENTIELS

1. Ecouter son corps. Manger si on a faim, mais surtout pas si ce n'est pas le cas.
2. Réduire considérablement les sucres, tous les sucres même les lents et les faux sucre, car ils sont responsables du stockage des calories, de leur transformation en mauvaises graisses et donc des kilos en trop et de la cellulite.
3. Ne pas succomber aux compléments alimentaires annoncés par la publicité comme « miracles ». S'ils étaient miraculeux, ça se saurait et tout le monde serait mince ! Les remplacer par des boissons ventre plat comme le Sobacha (infusion de graines de sarrasin grillées, reconnue pour ses propriétés antioxydantes puissantes) ou la limonade noire à faire « maison » (charbon végétal + citron + gingembre + miel + eau).
4. Ne jamais démarrer sa journée par un petit déjeuner sucré qui envoie au cerveau et au corps un message de stockage. Mieux vaut privilégier un petit déjeuner salé et protéiné.
5. Choisir les bonnes huiles qui apportent les bonnes graisses nécessaires au fonctionnement optimal de notre métabolisme. Privilégier l'huile de coco, l'huile de colza et l'huile d'olive.

• Mettre un grand coup de frein sur tous les sucres rapides pour privilégier les protéines et le bon gras.
• Consommer le moins possible de plats cuisinés tout prêts qui cachent souvent des matières grasses et des sucres, pour cuisiner vous-même en contrôlant les ajouts notamment au niveau de la cuisson et des assaisonnements.
• Privilégier les fruits et légumes, surtout ces derniers, au moins cinq par jour
• L'alcool est un véritable ennemi alors que l'eau vous permet d'éliminer plus vite.
• Il faut également s'assurer que l'alimentation est suffisamment complète pour n'enregistrer aucune carence en vitamines, fer ou magnésium
• Si vous avez tendance à gonfler le soir, éviter évidemment tout ce qui est gazeux, ou les chewing-gums par exemple.
• Si vous gonflez uniquement avant les règles, essayez les tisanes drainantes à ce moment-là. Le pharmacien ou naturopathe peut vous aider dans votre choix.
• Manger lentement permet non seulement de diminuer les quantités mais aussi d'aider notre appareil digestif à fonctionner. Pas trop de crudités non plus, ne pas oublier les légumes cuits.

VOTRE ASSIETTE IDÉALE

L'assiette idéale contient une moitié de légumes verts, un quart de féculents/légumineuses et un quart de protéines. On privilégie le poisson, les crustacés, les œufs bio ou riches en oméga-3, et on limite la viande.

BOUGER POUR BRÛLER

Quand les femmes se rapprochent de la ménopause s'opère un ralentissement métabolique dû à la chute hormonale. De nombreuses femmes pensent qu'il suffit de faire attention à ce qu'elles mangent et à faire un peu de marche à pied ou de natation pour contrer ce phénomène naturel. Malheureusement, ça ne suffit pas ! Il est donc conseillé de faire deux fois plus de sport et surtout de pratiquer tous les jours au moins 15 minutes de renforcement musculaire profond en plus de leur activité physique. Car après 50 ans, c'est ainsi, la peau perd de sa tonicité et de son élasticité, les cuisses, les fesses, les bras, le ventre se ramollissent et deviennent plus flasques en raison d'une perte de tonus musculaire. **La seule solution, c'est donc le renforcement musculaire de tout le corps, dont le fameux périnée, avec des exercices adaptés.**

VIVE LES PROBIOTIQUES !

Les probiotiques, dont l'objectif initiale est d'équilibrer la flore intestinale, font partie des produits qui permettent aussi, de perdre du poids, et surtout du ventre.

DÉPENSER DES CALORIES

Pratiquer régulièrement une activité physique et sportive (marche, vélo d'appartement, aquagym...) n'a pas pour objectif n°1 de vous faire mincir,



Des probiotique pour renforcer votre flore intestinale, du renforcement musculaire profond du ventre et du périnée vont vous aider efficacement.

mais bien de vous maintenir en bonne forme. Vous allez éliminer vos toxines, faire fonctionner votre cœur, maintenir votre capital musculaire, réduire votre stress, mieux dormir et tonifier/affiner votre enveloppe corporelle. Utilisez toute occasion pour bouger un peu plus : monter les escaliers, faire vos courses à pied, du jardinage, du ménage, etc. Faire tout cela en rentrant le ventre !

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ESSENTIELLE

Une heure de marche quotidienne est donc à recommander dans un premier temps, mais le principal est de le faire régulièrement. Le maître mot est l'assiduité. De nombreux exercices d'abdominaux sont proposés par les clubs bien entendu, par des sites Internet ou des applis. Il est donc tout à fait possible de faire les exercices chez soi, si vous êtes suffisamment disciplinée pour les réaliser plusieurs fois par semaine. Privilégiez le Pilates et le yoga pour renforcer vos muscles profonds, la marche rapide et la natation.

UNE BONNE RESPIRATION

La respiration peut être incluse dans notre recherche de ventre plat. Sans un bon contrôle de celle-ci, difficile de reprendre une activité physique régulière. Même pour les abdominaux, il faut savoir respirer à bon escient pour faire les mouvements vraiment à fond. De même pour tous les problèmes de gonflement ou de ballonnement, la respiration a aussi un impact en permettant de se relâcher et de se relaxer. Pensez donc à inspirer lorsque vous relâcher et à souffler lorsque vous contractez de façon systématique.

VIVE LES MASSAGES !

Se masser le ventre chaque jour de façon circulaire soi-même, le matin et/ou le soir, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. C'est le palper-rouler qui est le plus indiqué en utilisant une crème hydratante ou amincissante. Autre type de massage celui que vous pouvez pratiquer dans la douche avec un pommeau adapté. Toujours masser en circulaire avec le jet de la douche d'abord avec de l'eau chaude pour aller sur l'eau froide. Action tonique garantie !

DES CRÈMES & DES COMPLÉMENTS

Pour raffermir son ventre, on ne lésine pas sur les crèmes riches en collagène. Leurs actifs tenseurs vont redonner de l'élasticité et du tonus à la peau. Une astuce beauté à réaliser tous les jours, au sortir de la douche par exemple. Vous pouvez aussi trouver en pharmacie des gélules ventre plat. Le terme est exagéré, mais elles luttent contre la sensation de ballonnements. Les gélules sans les autres conseils ne servent franchement à rien pour parvenir à un ventre plat. Donc gélules + sport + hygiène alimentaire. Et petits massages si vous le désirez, il n'a pas de mal à se faire du bien !

DES AIDES EN INSTITUT

Pour compléter ce programme sur 30 jours, nous vous conseillons également de faire au moins 10 séances de palper-rouler en institut avec le fameux appareil d'Endermologie (Cellu M6 de LPG), à raison de deux par semaine ou de demander à votre kinésithérapeute des séances de drainage lymphatique manuel. Quel que soit le procédé choisi, vous allez drainer votre organisme, activer votre circulation sanguine, faire du bien et alléger votre microbiote. Quand on a compris que nos intestins sont notre 2e cerveau, il est grand temps de leur donner tous les soins nécessaires au quotidien. ■ V.L.

INFOS +

Un complément efficace

L'arrivée de la cinquantaine est souvent associée à un ralentissement des métabolismes engendrant prise de poids, de masse grasse localisée (abdomen) et modifications des bilans lipidique et glycémique. La réunion de ces symptômes porte un nom : Syndrome métabolique. Ce nouveau complément alimentaire favorise la dégradation des graisses et la perte de poids, tout en contrôlant les taux de sucre, triglycérides et cholestérol (*Metaboslim d'Ineldea*, 21 € pour cure de 30 jours).



SOS ventre plat !

Résultat des recherches de *Somatoline Cosmetic, le Ventre et Hanches Advance* 1 repose sur une formule beaucoup plus riche en ingrédients actifs, pour une efficacité améliorée. En stimulant la microcirculation, l'action cryo-thermique (effet chaud-froid) augmente la réceptivité cutanée aux actifs naturels et favorise la mobilisation des graisses. Une seule application par jour aide à réduire le tour de taille et le tour de hanches (26,95 € en pharmacies).



Mince après 50 ans

Vous trouverez dans cet ouvrage les réponses aux questions que vous vous posez : comment réduire ou supprimer les bouffées de chaleur ? Comment faire pour ne plus gonfler après les repas ? Les fringales sont-elles évitables ? Quel est le sport idéal pour redessiner sa silhouette ?... Vivre la ménopause tout en préservant sa santé, sa silhouette et sa féminité est tout à fait possible, grâce aux conseils de Raphaël Gruman, nutritionniste.



« *La ménopause sans les kilos* » de Raphaël Gruman, Leduc S., 240 p., 17 €.

En été, vive le régime crétois !



Le « miracle crétois », c'est l'espérance de vie la plus longue du monde occidental, le risque le plus bas d'accidents cardiovasculaires, une fréquence moins élevée de certains types de cancers, une relative rareté de l'ostéoporose et une silhouette qui ignore les régimes. L'essayer, c'est l'adopter tout l'été !

PERDRE DES KILOS EN SE RÉGALANT

En fait, le régime crétois, ce sont des légumes frais et secs, des céréales et fruits, des fromages de brebis, de l'huile d'olive, des herbes aromatiques, du pain, des produits laitiers souvent fermentés ou sous forme de yaourts, une consommation modérée de viande, mais d'avantage de poisson et crustacés, et un peu de vin rouge. Bref, si vous suivez ce régime, vous perdrez rapidement 3 à 4 kilos sans souffrir mais surtout en vous régalant ! Et en plus, cette alimentation est idéale à tout âge, et particulièrement après 50 ans.

LA MÉDITERRANÉE EN VEDETTE

Il existe aujourd'hui un consensus scientifique sur les recommandations nutritionnelles en matière de santé et l'alimentation méditerranéenne apparaît comme le modèle le plus adapté, conciliant intérêt nutritionnel, qualités organoleptiques, plaisir et convivialité. Il est cependant incorrect de parler d'une alimentation méditerranéenne, car il existe presque autant de variantes que de pays dans le bassin méditerranéen. D'où la notion originelle de « régime crétois » qui a fait ses preuves de longue date.

UNE LONGÉVITÉ DUE À L'ALIMENTATION

Au début, les chercheurs expliquèrent le phénomène par le climat, le mode de vie, l'absence de stress et la moindre pollution dont bénéficiaient les Crétois, plutôt que par l'alimentation. A cette époque, encore peu au fait des pouvoirs de la diététique, ils ne pensaient pas pouvoir imputer l'extraordinaire longévité des habitants de l'île à l'huile d'olive ou aux fruits et légumes qu'ils consommaient. Pourtant, il fallut vite se rendre à l'évidence : même si le climat crétois pouvait être considéré comme bénéfique, c'était avant tout l'alimentation qui faisait la différence !

MÉDITERRANÉEN OU CRÉTOIS ?

Dans la plupart des pays méditerranéens, les habitants ont une longue espérance de vie. Le modèle le plus parlant est celui des Crétois. C'est vers le milieu des années cinquante que des chercheurs eurent pour la première fois l'idée de mener une étude comparative entre les mortalités par maladies graves, et notamment cardiovasculaires, dans sept pays occidentaux. C'est donc au début des années 60 qu'est né le concept « *d'alimentation méditerranéenne* ». La fameuse

UNE COMPARAISON ÉDIFIANTE !

Quand on compare, par exemple, la consommation moyenne de viande de l'Américain (273 g par jour) à celle du Crétois (35 g/j), et parallèlement la consommation de fruits & légumes aux Etats-Unis (233 g/j) et en Crète (464 g/j), on comprend vite pourquoi les uns font plus d'infarctus que les autres et sont plus sujets à l'obésité.



BIEN SE NOURRIR, C'EST AUSSI...

Pour les Méditerranéens, bien se nourrir, ce n'est pas seulement faire de bons repas équilibrés. C'est aussi déguster en toute tranquillité, en mastiquant bien ses aliments, se détendre pour bien digérer, et prendre le temps de vivre.

2 PRINCIPES À RESPECTER

▌Le principe N°1 de ce régime est de réduire les quantités. L'amincissement résulte en effet la différence entre les calories ingérées et celles dépensées.

▌Le principe N°2 est de sélectionner les bonnes graisses : les huiles végétales, telle que l'huile d'olive, sont les meilleures. En revanche, bannissez les graisses animales : beurre, crème fraîche, charcuterie et fromages gras.

« *Etude des Sept pays* » initiée par Ancel Keys, a établi des relations entre la mortalité par maladie cardiovasculaire et les habitudes alimentaires de différentes populations (USA, Finlande, Pays Bas, Yougoslavie, Italie, Japon, Grèce). Selon les types alimentaires, les taux de mortalité étaient très variables : 97% de mortalité cardiovasculaire en Finlande, contre 3,8% pour la Crète. Le modèle crétois est apparu pour la première fois comme un modèle de prévention nutritionnelle. De nouvelles études en 1995 ont confirmé la donne.

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

L'alimentation méditerranéenne originelle, décrite en Crète dans les années 60, est une alimentation équilibrée, saine, particulièrement riche en fruits et légumes frais ou secs et en céréales (pain, féculents...) consommés quotidiennement et à chaque repas. Pauvre en graisses animales, l'huile d'olive constitue la principale source de lipides. Poisson, viande blanche et œufs sont consommés plusieurs fois par semaine. Fromage blanc de chèvre et de brebis sont les produits laitiers les plus présents. Le vin rouge consommé au cours des repas et de façon modérée constitue la principale source de boissons alcoolisées. Le régime méditerranéen, ou régime crétois, est donc bénéfique puisqu'il permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète et de certains cancers.

LES RAISONS DU SUCCÈS

▌STIMULATION DE NOTRE IMAGINAIRE

La simple évocation de la Méditerranée constitue un puissant stimulant de notre imaginaire. Elle fait surgir tout un univers de sensations agréables, d'images paradisiaques (plages inondées de soleil, mer limpide, campagne préservée, farniente, convivialité retrouvée...).

▌NOURRITURE NATURELLE ET TRADITIONNELLE

Ces régimes présentent tous les attraits d'une alimentation de terroir perçue comme “naturelle” et “traditionnelle”, deux notions très valorisées par des mangeurs en quête de réassurance et de racines.

▌CONCILIER SANTÉ ET PLAISIR

Appétissante et propice à la convivialité, l'alimentation méditerranéenne réconcilie santé et plaisir. Riche en saveurs, en arômes et en couleurs, elle répond à la polysensorialité recherchée par le

mangeur d'aujourd'hui. La modération requise n'est pas perçue comme une ascèse draconienne, mais au contraire comme le moyen d'atteindre l'objectif du poids de forme.

PEU DE NOURRITURE ANIMALE

Le régime méditerranéen est fortement axé sur la consommation de produits végétaux, c'est-à-dire sur des aliments "bons à penser". En effet, dans nos représentations actuelles, les végétaux affirment de plus en plus leur supériorité symbolique et éthique sur les produits animaux : ils sont perçus comme "bons", "naturels"... à la différence de tout ce qui est issu de l'animal.

BONNE POUR L'ESPRIT

Bénéfique à notre corps, l'alimentation méditerranéenne l'est aussi pour notre esprit. Elle répond positivement au "principe d'incorporation" des ethnologues, c'est-à-dire à la croyance selon laquelle "*je deviens ce que je mange*". En ingérant ces produits, j'incorpore aussi du plaisir, du soleil, de la détente et de la rêverie, de la "nature" et des racines sécurisantes, de la sagesse et de l'éthique... Ainsi, le régime crétois ou méditerranéen est bien plus qu'un mode d'alimentation. C'est un véritable art de vivre et, de surcroît, le plus économique des antidépresseurs ! D'où son succès.

PRINCIPE DU RÉGIME TRADITIONNEL CRÉTOIS

Le régime crétois associe plusieurs éléments importants : la consommation exclusive d'huile d'olive vierge comme matière grasse principale, un choix d'aliments précis et de la marche à pied. Le repas du Crétois était composé dans les années 60 d'aubergines, de champignons, de légumes croquants accompagnés de pain trempé dans l'huile d'olive. Une fois par semaine, il mangeait un peu d'agneau ou de poulet ; deux fois par semaine, du poisson. D'autres repas chauds consistaient en légumes secs avec de la viande et des condiments. Le mets principal est suivi d'une salade, de dattes, de noix ou de fruits frais. Du vin rouge local complète ce menu simple et savoureux.

7 BASIQUES DU RÉGIME CRÉTOIS

- Fruits, légumes, salades et légumineuses : chaque jour.
- Pâtes, pain, riz, céréales et pommes de terre.
- Yaourt (si possible au lait de chèvre ou de brebis) et fromage.
- Volaille (3 à 4 fois par semaine).
- Poisson & crustacés (3 à 4 fois par semaine).
- Œufs (3 à 4 fois par semaine)
- Huile d'olive vierge, comme principale source de matière grasse.
- Vin (un verre lors des repas).



LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

- Les céréales en question étaient le blé et l'orge que l'on préparait sous forme de farines pour confectionner des bouillies, des semoules ou des galettes qui enrobaient les viandes ou les fromages.
- Les légumes secs qui accompagnaient ces céréales étaient variés. Le plus souvent c'étaient des pois chiches ou des fèves, mais aussi des lentilles.
- Les légumes frais les plus appréciés étaient la blette, le cardon, la chicorée, le concombre, la courge, la courgette, l'aubergine, le fenouil, le panais et le radis.
- L'huile d'olive : On tirait des matières grasses du sésame, du ricin, du lin mais surtout de l'olive qui constituait la plus importante production des Crétois de l'époque.
- Les fruits : Le raisin, lui aussi, était consommé sans modération aussi bien sous forme de raisin sec que de raisin frais. D'autres fruits abondaient sur la table du Crétois : amandes, pistaches, figues, glands, genièvres, pommes, câpres, poirillons, coings, grenades, arbouses, châtaignes, pignons, sorbes et nèfles...
- Le lait provenait des brebis et des chèvres, et permettait de produire yaourts, fromages blancs et fromages en abondance.
- Le miel apportait un peu de douceur à la préparation des gâteaux et remplaçait le sucre.
- Les protéines : Enfin, escargots, crustacés, oursins, bar, thon, scare, rouget, mulet, espadon, rascasse et daurade venaient très fréquemment enrichir l'ordinaire de protéines d'excellente qualité.

QUID DU RÉGIME CRÉTOIS EN 2019

Le secret du régime alimentaire crétois en 2019 consiste toujours en des repas riches en fibres, en vitamines et minéraux ; et par l'utilisation de corps gras riches en acide gras mono insaturés.

LES LÉGUMES ET LES FRUITS

Les légumes toujours de saison, crus ou cuits, occupent une part importante dans le repas : de 150 à 250 gr par jour et par personne. Dégustez-les en salades (tomates, oignons, concombres...). Assaisonnez simplement d'un peu d'huile d'olive et d'un filet de jus de citron. Les fruits, eux aussi crus ou cuits, complèteront vos repas dans des proportions de 200 à 300 gr par jour et par personne. Les fruits cuits que vous dégusterez sous forme de compote par exemple, sont à sucrer avec du miel ou du sirop d'agave.

LES CÉRÉALES ET LES LÉGUMINEUSES

Le riz, les lentilles, le soja - dits sucres lent- - contiennent de l'hydrate de carbone, fournisseur d'énergie. Les céréales (quinoa et toutes sortes de céréales) et légumineuses (soja, lait) sont sources de protéines et sont pauvres en mauvaises graisses, ce qui permet d'éviter leur stockage dans le corps et la prise de poids. A vous de varier les plaisirs en alternant les céréales, toujours en quantité raisonnable, sans sucre raffiné.

LES BOISSONS

Bien sûr, de l'eau en grande quantité (1,5 à 2 litres par jour), mais aussi des jus de fruits non sucrés (à déduire de la ration de fruits conseillée), et un peu de vin rouge : l'équivalent d'un verre par repas. Le vin rouge permet d'ajouter au régime les vertus antioxydantes des polyphénols contenus dans les tanins.

LES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers, principalement à base de lait de chèvre ou de brebis, un lait riche en acide alpha-linolénique, offrent des propriétés bienfaitrices pour le système circulatoire. Ces produits laitiers se présentent sous la forme de fromages, mais aussi de délicieux yaourts auxquels vous pourrez ajouter du miel ou des fruits crus ou cuits coupés en petits dés.

LES PROTÉINES BLANCHES ET DE LA MER

Optez pour une alternance des protéines animales (viandes blanches, œufs, poissons, crustacés, laitages) riches en graisses et qui permettent une bonne digestion et des protéines végétales (céréales et légumineuses). Mais attention, les protéines doivent être pauvres en graisses, ce qui implique l'exclusion des viandes rouges et de la charcuterie et la limitation des produits laitiers de vache qui contiennent trop de graisses. Privilégiez les viandes blanches comme la pintade, le poulet, la dinde, l'oie, le lapin et le foie.

L'HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive, pierre angulaire de l'alimentation crétoise, s'utilise en condiment, mais aussi en support de cuisson et élément de recettes. Sa réputation est due à ses propriétés antioxydantes, elle est composée d'acide gras poly et mono insaturés, riche en acide oléique, elle réduit le cholestérol total en diminuant le cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et en augmentant le HDL (bon cholestérol). Vous pouvez l'utiliser pour tous les besoins en corps gras de votre cuisine : assaisonnements, friture, pâtisserie...

LE MODE DE CUISSON

Evitons les idées reçues et arrêtons de prendre le cru comme bouc émissaire sous prétexte qu'il ne facilite pas la digestion et qu'il n'a pas de goût. Manger cru ou adopter une cuisson douce (vapeur) est très important pour perdre du poids contrairement à une cuisson poêlée, grillée ou frite qui détruit les vitamines pour produire des substances toxiques. Consommez du poisson grillé à la plancha ou mariné, accompagné d'herbes, de citron ou d'huile d'olive qui ne manqueront pas de relever en plus le goût de vos aliments.

LE SEL AVEC MODÉRATION

Notre alimentation est trop riche en sodium, ce qui favorise l'hypertension artérielle.

En conséquence, il faut : avoir la main moins lourde sur la salière, utiliser plutôt des épices, des plantes aromatiques, de l'ail, de l'échalote, des oignons pour donner du goût à sa cuisine.

LES SOURCES DE FER

Le foie est la meilleure source alimentaire en fer mais on en retrouve également dans les huîtres, les crustacés, les rognons, le cœur, la viande maigre et la langue. Au niveau végétal, les meilleures sources sont les légumes verts, notamment les épinards. Le jaune d'œuf, les fruits secs, les viandes et légumes en général sont également sources de fer.

Si vous suivez ces recommandations tout l'été, nous vous garantissons de perdre vos petits kilos en trop et vous assurons un réel tonus pendant vos vacances. De quoi attaquer la rentrée en pleine forme ! ■ V.L.



L'AIL EN VEDETTE !

En plus de donner du goût, l'ail permet d'exercer une action antiseptique importante. Il permet également de diminuer le taux de graisses dans le sang, d'augmenter le bon cholestérol sanguin, de protéger les artères, d'éviter l'apparition de certains cancers et de soigner l'hypertension.

© Pierre Mérimée

Pr. Henri Joyeux

« Vieillir en bonne santé dépend de nous ! »

Henri Joyeux est professeur des Universités, praticien hospitalier de cancérologie et de chirurgie digestive à l'Université Montpellier 1. Egalement écrivain et conférencier, chacun de ses livres est un best-seller en France. Dans « *Changez d'alimentation* », il nous explique que plus nous donnons à notre organisme les bons aliments, plus nous avons de chances de rester en excellente santé. *Santé Nutrition* l'a rencontré pour en savoir plus sur l'alimentation du cerveau ou comment préserver ses capacités cognitives en mangeant sainement.

Dans la dernière édition de votre livre, « *Changez d'alimentation* » *(Ed. du Rocher)*, vous nous expliquez que plus nous donnons à notre organisme les « bons aliments », plus nous avons de chance de nous maintenir en bonne santé. Si vous deviez résumer les 5 clés ou pistes principales d'une bonne alimentation, quelles seraient-elles ?

Pr. Henri Joyeux :
Les 5 clés sont les suivantes :
1. Utiliser correctement son palais de saveurs, cela veut dire savoir goûter ses aliments. Il est donc nécessaire de bien mastiquer pour transformer les aliments solides en pâteux ou semi-liquides. Ainsi, on stimule ses papilles et son odorat, deux fonctions essentielles qui sont les premières perturbées quand on prépare Alzheimer ou Parkinson.
2. Réduire la consommation des produits laitiers liquides à zéro dès qu'on a des dents, pour consommer des laitages à pâte dure des petits animaux, brebis ou chèvres, une seule portion par jour. Le calcium animal est absorbé au maximum à 30% par le tube digestif.
3. Consommer 4 à 6 fruits frais répartis dans la journée quand cela vous va bien, de saison, de proximité et si possible bio.
4. Se régaler de poissons cuits à la vapeur douce (pas plus de 95°C) et de fruits de mer deux à trois fois par semaine, arrosés d'huile d'olive et de colza pour un apport supplémentaire en acides gras essentiels, les oméga 3.
5. Boire abondamment, 3 grands bols de tisanes (thym, romarin, thé vert, chocolat sans lait, et le soir verveine, camomille, tilleul…), avant et après chaque repas un grand verre d'eau, sans oublier un ballon de bon vin rouge à la fin du repas.

D'après-vous, le modèle diététique idéal à suivre se rapproche-t-il plus de la diète méditerranéenne (régime crétois) ou de la diète de l'île d'Okinawa ?
Je n'aime pas le mot « régime » quel qu'il soit qui est trop restrictif. Si vous habitez autour de la Méditerranée, régalez-vous de fruits frais et secs, de poissons et fruits de mer, d'huile d'olive et de produits du terroir. Si vous êtes à Okinawa, suivez les habitudes locales. L'essentiel est de consommer plus de végétal (80%) et moins de produits animaux (20%) en forçant sur les poissons, les fruits de mer et les viandes blanches, mais cela n'empêche pas de prendre une bonne côtelette ou un bon steak par semaine.

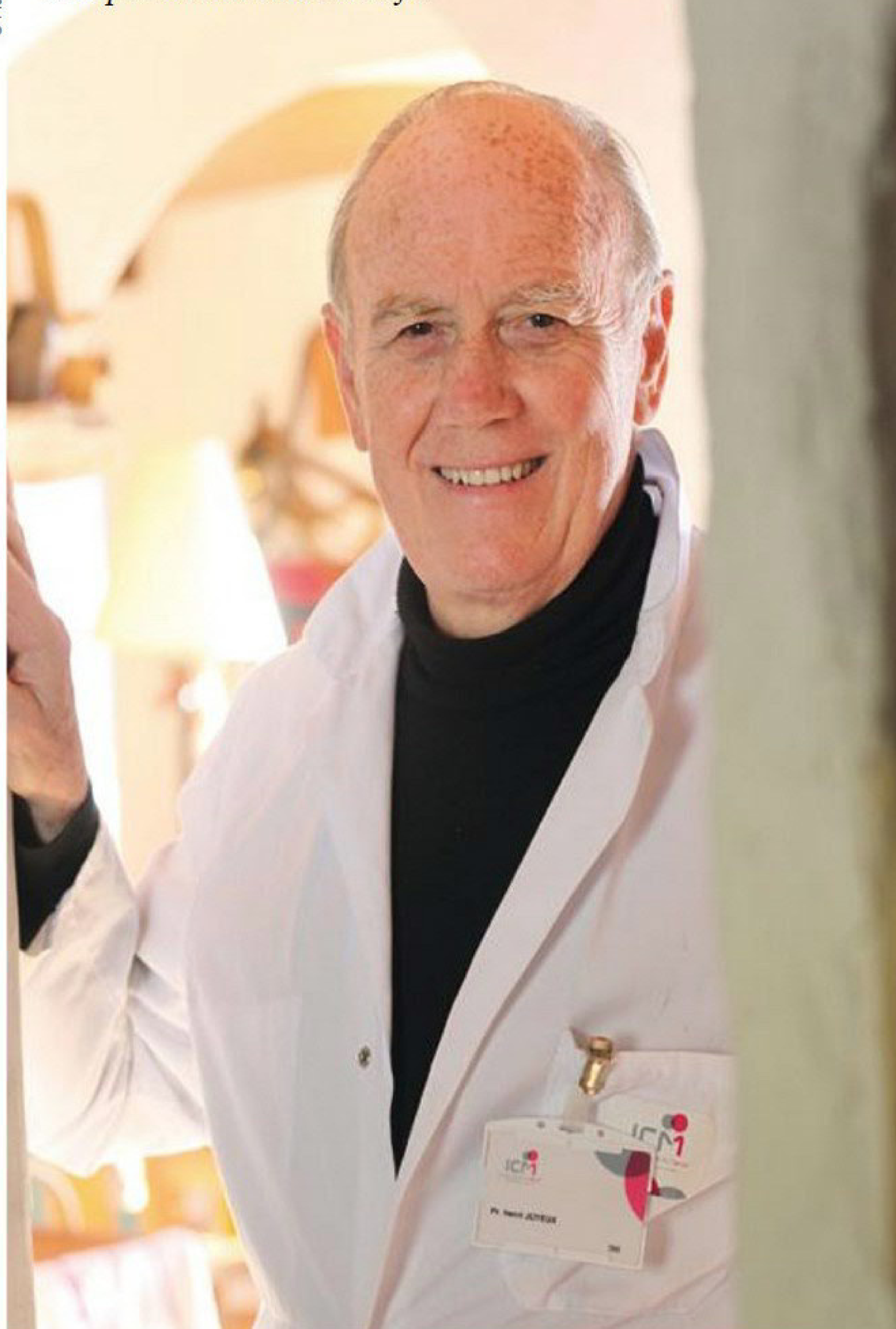
Peut-on affirmer aujourd'hui qu'on peut éviter certains cancers en se nourrissant mieux ?
OUI, car il est démontré que le surpoids et l'obésité, dans 98% des cas dus à la surnutrition, augmentent nettement les risques de cancer de la prostate chez l'homme, et du sein et de l'utérus chez la femme. En effet, le tissu gras joue un rôle indirectement cancérigène par la fabrication d'hormones délétères. Evidemment, si vous mangez au mieux pour votre santé et que vous fumez tabac ou haschich, vous réduisez vos défenses immunitaires et vous payez la facture très cher en terme de cancers.

Peut-on également affirmer qu'une mauvaise alimentation a des conséquences néfastes sur le développement des maladies neurodégénératives ? Existe-t-il un lien avéré entre une mauvaise alimentation et le développement de la maladie d'Alzheimer notamment ?
Certainement, car il est démontré que les maladies neurodégénératives sont liées à une déficience du système de défense de l'organisme qui crée des « interruptions » du fonctionnement des neurones du cortex cérébral et des zones profondes du cerveau telle l'hippocampe, zone de la mémoire. Il s'agit de vieillissement prématuré des neurones qui sont mal nourris, enflammés, qui transmettent de plus en plus mal l'influx nerveux. Les excès de calcium animal ont été récemment mis en cause.

Une alimentation choisie à bon escient peut-elle garantir de garder notre cerveau et nos capacités cognitives en bon état plus longtemps ?
Evidemment, mais attention à l'hydratation. En effet les personnes âgées ont souvent des problèmes avec les boissons. Les hommes craignent de se lever la nuit et les femmes du mal à retenir les urines. Ils attendent d'avoir soif pour boire : grosse erreur. Il faut boire régulièrement et surtout ne pas attendre d'avoir soif. Les personnes âgées commencent à perdre leur mémoire, le goût et leur odorat d'abord par simple déshydratation.

Pour doper notre mémoire, notre concentration, nos capacités intellectuelles, vers quels types d'aliments doit-on se tourner prioritairement ?
Au minimum, les 2 litres d'eau sous forme de tisanes, du jus de fruits frais (pas en bouteille), en mastiquant longuement des fruits entiers, et ne pas oublier son ballon de bon vin rouge et bio à la fin du repas (1 verre pour les femmes et 2 pour les hommes, mais pas plus chaque jour). En plus, ne pas oublier les oméga 3 qui sont les meilleurs, avec des poissons et fruits de mer, arrosés avec de l'huile d'olive et de colza et du jus de citron. Je conseille aussi les 2 carrés de chocolat sous la forme d'omégachoco, qui allie du chocolat bio à des graines de lin qui apportent aussi des oméga 3.

Existent-ils d'un côté des aliments bons pour nos capacités physiques et, de l'autre, des aliments bons pour nos capacités mentales ?
Avoir une bonne et régulière activité physique est fort utile pour doper notre cerveau. Quand on avance en âge, on a tendance à se dire la vieillesse est là, il faut réduire les activités physiques. Alors, on traîne au lit, on s'enferme devant la télé qui vous endort et ne vous apprend pas grand-chose, sauf pour vous dire que tout va mal. Il est désormais démontré qu'une saine activité physique


© Pierre Mérimée

« Il faut absolument boire régulièrement et ne pas attendre d'avoir soif. »

transforme dans votre cerveau des neuromédiateurs du pessimisme (déprime, anxiété, angoisse même) en neuromédiateurs de l'imagination, de la créativité, du partage, de la joie… En plus, en se bougeant, on peut transpirer ce qui permet d'éliminer les produits des pollutions environnementales que nous stockons sous la peau et qui sont délétères pour notre santé.

Qelles sont les autres règles à privilégier pour préserver son cerveau en bon état de marche ?
Le faire travailler pour ce qui nous intéresse, ce qui nous passionne. Il ne faut pas se forcer à faire des mots croisés, mais se forcer à développer ses passions quelles qu'elles soient, parfois qui sont là depuis l'enfance : tel ou tel personnage historique, telle musique, telle langue… Le choix est immense !

Vous donnez actuellement des conférences sur le thème « *les paradoxes méditerranéens pour la santé* ». Quels sont ces paradoxes ?
Le premier et le plus connu est le "french paradox" avec le vin qui consommé modérément réduit les maladies cardiovasculaires et certainement aussi les accidents vasculaires cérébraux. Il y a ensuite : l'huile d'olive, les poissons et fruits de mer, les fruits frais et secs (amandes, noisettes, pignons), les salades de toutes les couleurs, les légumineuses dont les pois-chiches et enfin la cuisson au classique couscoussier dont le couvercle doit être bombé pour une cuisson rapide qui permet de consommer les aliments al dente qui régaleront votre palais des meilleures saveurs. Enfin, en plus des produits de la ruche (miel, propolis, pollens, gelée royale..), le soleil qui pris 30 minutes deux fois par semaine sur le visage et les bras dénudés permet la formation de la vitamine D nécessaire au métabolisme du calcium en particulier.

La montée de l'obésité en France depuis quelques années, notamment chez les enfants, vous inquiète-t-elle ? Que peut-on faire d'après vous pour une vraie prise de conscience des Français ?
OUI, elle est très inquiétante. 8% d'augmentation de l'obésité par an chez les enfants du primaire c'est une catastrophe de santé publique, liée aux consommations excessives de produits sucrés, lactés et de boissons dangereuses, car trop sucrées, destinées à les rendre addicts : sodas, colas, sans oublier les barres chocolatées et le Nutella avec son huile de palme qui ne vaut rien !

LA MENACE
LES GLUCIDES EN CAUSE



Dans ce livre préfacé par le Professeur Henri Joyeux, le Dr David Perlmutter, neurologue américain de renommée internationale, fait une révélation qui donne froid dans le dos : les glucides peuvent détruire le cerveau et être à l'origine de troubles et de pathologies : Alzheimer, trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), épilepsie, anxiété, maux de tête chroniques, dépression, baisse de la libido… Preuves scientifiques à l'appui, il nous démontre que la destinée de notre cerveau ne dépend pas de nos gènes mais de ce que nous mettons dans notre assiette.
« Ces glucides qui menacent notre cerveau » du Docteur David Perlmutter, avec une préface du Pr Henri Joyeux, Marabout, 410 pages, 17,90 €.

De plus en plus de Français utilisent des compléments alimentaires en automédication. Est-ce une bonne chose notamment si l'on ne consomme pas les 5 fruits et légumes par jour recommandés par le PNNS ? Lesquels peut-on conseiller avec modération sans danger ?
Il y a des abus et du business avec les compléments alimentaires que beaucoup prennent parce qu'ils sont conseillés par des gourous sur internet ou même en consultation. On trouve de tout et cela peut coûter très cher. Je connais des mères de familles qui sont utilisées pour proposer des compléments d'autant plus qu'elles sont rémunérées en argent de poche en proposant des produits fort chers qui n'ont qu'un seul intérêt, celui de vous couper des mauvaises habitudes dont nous sommes gavés par les publicités. On sait que les antioxydants pris de manière excessive peuvent jouer un rôle oxydant, donc inverse de ce que l'on attend.

Pensez-vous qu'une bonne alimentation dès la naissance puisse rendre un enfant plus réactif, plus rapide ou plus vif (et avec de meilleurs résultats à l'école), qu'un autre enfant qui présenterait des carences ? Et à quoi doivent principalement veiller les parents ?
La meilleure alimentation du nouveau-né, c'est certainement le lait de sa maman. Il contient des protéines de l'immunité, et les anticorps que sa mère lui transmet qui stimulent et construisent son système immunitaire. L'idéal pour sa santé, c'est un allaitement intégral de 6 mois et pendant 1 année, un petit « *apéritif lacté* » de la maman avant de partir et au retour du travail. Ainsi, on peut retarder les vaccinations. Un enfant nourri au sein a un Quotient Intellectuel (QI) supérieur à l'âge de 5 ans à celui de l'enfant nourri au lait des firmes pharmaceutiques. Il se rattrape plus tard, au prix de plus d'efforts.


© Pierre Mérimée
Christine Bouguet-Joyeux, écrivain, épouse du professeur, est devenue une spécialiste de nutrition santé, développant une méthode de cuisson à la vapeur douce.

De même, quels sont les aliments essentiels à privilégier chez les seniors pour les aider à se maintenir le plus longtemps possible dans une santé optimale ?
Boissons, poissons, produits de la ruche, chocolat, alimentation méditerranéenne, voici la règle pour tous les Français.

On sent chez vous l'ardente nécessité d'informer le public sur les bons comportements alimentaires à adopter…
La « cohérence » du fonctionnement de notre organisme fait que les nouveaux comportements alimentaires éviteront d'abord le surpoids, l'obésité, le diabète. Ils préviendront ou amélioreront en plus de l'ostéoporose bien d'autres maladies souvent chroniques et handicapantes qui remplissent les consultations d'un grand nombre de spécialités médicales, nombre de cancers et de maladies dites « auto-immunes ». C'est pour ces raisons que tous les médecins, quelle que soit leur spécialité, devraient avoir une formation en nutrition avec des mises à jour régulière. Au-delà de l'alimentation, ce sont des changements d'habitude qui s'imposent. Il y a urgence ! Certes cela demande du temps, plutôt des mois que des semaines. Nos compatriotes le savent et attendent des conseils précis. Je résume ces conseils en parlant des « comportements méditerranéens » : alimentation variée, soleil, activité physique au grand air, une véritable « philosophie de vie méditerranéenne ». Un peuple est en meilleure santé quand il consomme moins de médicaments, moins d'hospitalisations et qu'il peut réduire ses budgets santé. Le vieillissement de la population ne devrait pas être synonyme de dépenses de santé dans l'avenir. On peut avancer en âge, vieillir en restant en bonne santé. Cela dépend surtout de nos comportements, encore faut-il que le grand public soit averti. D'où mes livres et mes conférences sur cette question. ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

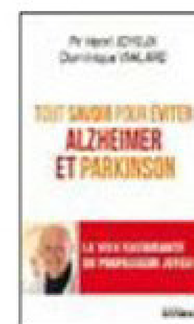
Son site officiel : www.professeur-joyeux.com

POUR ALLER PLUS LOIN



« Changez d'alimentation » du Professeur Henri Joyeux, Editions du Rocher, 464 pages, 19,90 €.

À LIRE AUSSI



Connaissez-vous les relations entre votre alimentation et la santé de votre cerveau ?
Connaissez-vous les relations directes entre votre hygiène buccale, le nombre de vos amalgames dentaires et votre risque de développer une démence ? Savez-vous que le seul fait de pratiquer chaque jour un peu d'exercice physique réduit de 50 % vos risques d'Alzheimer ou de Parkinson ? Savez-vous que le cholestérol protège de la démence ? Connaissez-vous un régime alimentaire simple et agréable vous permettant de réduire de 50 % vos risques ? Savoir tout cela et l'appliquer dans la vie quotidienne est le meilleur moyen d'éviter ces maladies ou de les faire reculer quand elles commencent à apparaître.

« Tout savoir pour éviter Alzheimer et Parkinson » du Pr Henri Joyeux et Dominique Vialard, Editions du Rocher, 296 pages, 19,50 €.

JEÛNER Efficace contre le diabète ?

Bien mené, le jeûne produit des résultats étonnants : il fait perdre la graisse en excès, abaisse glycémie et cholestérol, améliore la concentration et ralentit le vieillissement. Des chercheurs viennent également de démontrer son efficacité contre le diabète.



DES ORGANISMES SURCHARGÉS

Dans nos existences surchargées de travail, d'activités et de nourriture, nous cherchons tous plus ou moins une solution à nos maux du quotidien. Cette surcharge de l'organisme et de nos vies laisse apparaître bien des symptômes : une fatigue qui se fait de plus en plus sentir, et qui pèse sur notre bien-être, et notre vie sociale. Les défenses du système immunitaire sont affaiblies, nous sommes plus sujets aux germes et virus.

LES BIENFAITS DU JEÛNE

Le jeûne permet au corps de retrouver un meilleur état de fonctionnement, dans le cadre d'un réel nettoyage. Il va permettre de détoxiquer l'organisme, de retarder le processus de vieillissement, de prendre de nouvelles habitudes alimentaires, de stimuler les forces curatives et les défenses immunitaires, tout en ayant un effet stimulant et anti-stress, il permet aussi d'augmenter la sérotonine et de stimuler les endomorphines, les fameuses hormones du bien-être.

QUID DE LA SENSATION DE FAIM

Dans le cadre d'un jeûne de quelques jours, elle disparaît au bout du 3e jour sans nourriture. Après la crise d'acidose des deux premiers jours (le passage le plus délicat, qui se traduit par une sensation de faiblesse, des nausées et des migraines), vous allez ensuite au contraire avoir une sensation d'euphorie et de grand bien-être.

CE N'EST PAS DANGEREUX

Spécialiste de la question, le Dr Jason Fung est formel : *« Non, jeûner ce n'est pas mourir de faim. Non, ce n'est pas*

JEÛNE SÉQUENTIEL : IDÉAL POUR DÉMARRER !

Le jeûne séquentiel consiste à jeûner de manière hebdomadaire pendant une courte période de temps. *"Il s'agit de ne pas s'alimenter pendant 12 à 16 heures consécutives"*, explique le Dr Frédéric Saldmann. Le but est de mettre "sur pause" l'organisme souvent trop sollicité et d'aider le foie à mieux effectuer son travail de détoxication.



dangereux. Non vous n'allez pas être fatigué et non vos muscles ne vont pas fondre. Bien au contraire, en suivant les conseils de mon livre, vous ressentirez de tels bienfaits que vous intégrerez le jeûne à votre mode de vie. Jeûner deviendra une pratique étonnamment simple et souple car il existe une multitude de jeûnes (et rien n'empêche de se faire plaisir en s'en écartant). À vous d'adapter le jeûne à votre vie et non l'inverse. »

SOUS CONTRÔLE MÉDICAL

Quel que soit la forme de jeûne que vous choisirez, ne l'entamez pas sans avoir au préalable obtenu l'autorisation de votre médecin traitant, ni sans être suivi de près. D'où l'intérêt de prévoir une période de jeûne pendant des vacances, en choisissant un stage où vous serez accompagné et encadré. Car on ne jeûne pas n'importe comment et n'importe quand. Il y a tout un protocole à suivre en fonction de son âge et de son mode de vie.

DES BIENFAITS SANTÉ EN NOMBRE

En plus d'abaisser glycémie et cholestérol, d'améliorer la concentration et de ralentir le vieillissement, le jeûne aurait aussi des résultats sur la perte de poids et surtout sur le diabète. Dans une étude récente, des chercheurs ont en effet montré que les patients étaient plus aptes à adopter une restriction calorique intermittente et que celle-ci permettait même de perdre plus de poids tout en étant aussi efficace sur la glycémie qu'une restriction calorique standard.

MIEUX QU'UN RÉGIME AU LONG COURS

Publié dans *The Journal of American Medicine Association*, l'étude raconte que les scientifiques ont recruté et séparé en deux groupes 137 diabétiques de type 2 auxquels ils ont fait suivre soit une restriction calorique intermittente (minimum 50 g de protéines), soit une restriction calorique continue (30 % de protéines, 25 % de lipides, 45 % de glucides) pendant 12 mois. Au terme de l'étude, les deux groupes avaient amélioré leurs paramètres biologiques (glycémie à jeun, hémoglobine glyquée) sans différence significative. Un léger bénéfice a même était constaté en faveur de la restriction calorique intermittente pour la perte de poids. Donc manger (beaucoup) moins seulement deux jours par semaine est tout aussi efficace que se restreindre tout le temps. Les auteurs restent toutefois prudents concernant les patients sous antidiabétiques oraux et sous insuline en expliquant que, pour ces cas particuliers, la surveillance médicale régulière est primordiale. ■ N.S.

POUR ALLER PLUS LOIN



Le Dr Jason Fung a prescrit un jeûne à plusieurs milliers de patients, dont beaucoup souffrant de surpoids ou de diabète. Dans ce livre, il explique pourquoi et comment pratiquer un jeûne, y compris si on est en parfaite santé. Lisez et vous allez maîtriser une méthode thérapeutique utilisée depuis la nuit des temps pour retrouver la santé ou accéder à un niveau supérieur d'énergie et de bien-être.

« *Le guide complet du jeûne* » du Dr Jason Fung, Thierry Souccar Editions, 387 p., 24,95 €.

SUPPRIMEZ ce qui est toxique

On passe malheureusement sa vie à s'empoisonner avec beaucoup de choses toxiques, dans tous les domaines, à commencer par notre alimentation. Une bonne détox estivale démarre donc par leur suppression.

Détox : 10 aliments à supprimer

- ✓ Toutes les viandes rouges
- ✓ Toutes les charcuteries
- ✓ La majorité des céréales du petit déjeuner
- ✓ Le lait de vache et ses dérivés
- ✓ Le chocolat (sauf s'il est à 100% de cacao)
- ✓ Tous les pains et farines blanches
- ✓ Les pâtisseries et glaces industrielles
- ✓ Les sucres rapides
- ✓ Tous les aliments frits
- ✓ Tous les biscuits apéritifs & les fruits secs gras et salés.

Comprendre ce qui est toxique

Les aliments toxiques sont tous ceux qui ne sont pas adaptés pour répondre aux besoins de notre corps. Leur composition chimique ne correspond pas à ce que le corps peut reconnaître comme aliment, ce qui les rend très difficiles à éliminer. En d'autres mots, on peut dire que les aliments toxiques regroupent tout ce que notre système digestif n'arrive pas à transformer ou à éliminer complètement par les voies naturelles.

Privilégier ce qui est naturel

Pour rendre les choses encore plus simples, disons que notre corps est équipé pour se nourrir de la nature. Ainsi, tout ce qui arrive dans notre assiette dont la nature a subi une quelconque transformation se trouve à être, à différents degrés, un aliment toxique. C'est pourquoi, il faut au maximum donner à notre corps des aliments 100% naturels, frais, de saison, bio et surtout non transformés par l'industrie.

Choisir de cuisiner « maison »

La règle N°1 d'une détox estivale est donc de tout préparer et cuisiner « maison » à partir de produits frais non transformés. Certes, ça prend un peu plus de temps, mais on a alors la garantie que rien n'est ajouté en termes toxiques : ni sel, ni graisses, ni sucres, ni colorants, ni adjuvants, ni exhausteurs de goût, ni pesticides, etc...

Les substances toxiques à chasser

Le tabac, l'alcool, les antibiotiques s'ils ne sont pas obligatoires, le café, les sodas, les





produits chimiques, les colorants, les édulcorants sont tous des toxiques qu'il faut s'efforcer d'éliminer ou de réduire au maximum pendant une détox estivale. En les supprimant, on permet à notre foie de pouvoir faire son travail d'épuration dans les meilleures conditions.

Les aliments toxiques à éliminer

Pendant un programme de détox estivale, il convient également d'éliminer au maximum tous les aliments les plus toxiques de notre alimentation courante et quotidienne. Et vous verrez c'est plus facile qu'on ne le croit, car dès qu'on a essayé, on se sent tellement mieux qu'on a envie de continuer.

Pas seulement dans l'alimentation !

Mais il n'y a pas que l'alimentation qui puisse être toxique pour notre organisme. D'autres toxiques existent dans notre vie de tous les jours. Il convient donc de les supprimer également pour parfaire le programme de notre détox estivale. Quels sont-ils ? Le stress, le manque de sommeil et les « personnes toxiques » de notre entourage sont tout aussi dangereux pour notre santé physique et psychologique. A bon entendeur... ■ V.D.

7 toxiques POUR LE FOIE

- ✓ Le saucisson
- ✓ Le beurre
- ✓ Le riz blanc
- ✓ La viande rouge
- ✓ Le sucre blanc
- ✓ La vitamine A
- ✓ L'alcool

Misez sur ce qui allège

Une détox estivale consiste à s'alléger de tout ce qui nous pèse et nous encombre. Mais cela ne concerne pas que notre alimentation !

S'ALLÉGER PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT

C'est désormais prouvé. Les neuroscientifiques et les chercheurs ont démontré qu'il n'y a pas que la mauvaise alimentation qui nuit à notre organisme. Les soucis, le stress, la négativité, le manque de sommeil, la pollution, la fréquentation de personnes toxiques nous pèsent tout autant, voire beaucoup plus. Pour avoir le maximum de résultats, une bonne détox estivale doit donc être autant mentale et psychologique que métabolique et alimentaire.

SE RECONNECTER AVEC LA NATURE

Des études ont démontré que le contact avec la nature a des effets positifs sur notre esprit et notre corps. Le simple fait de regarder quelques minutes par jour les arbres se solde par une baisse du stress, de la tension artérielle et une amélioration de notre bien-être général. Profitez de votre détox estivale pour vous promener en pleine nature : sur la plage aux aurores, dans la forêt, près d'une rivière ou d'un lac. Nous passons une grande partie de l'année enfermés dans nos intérieurs, nos bureaux, nos voitures, il est donc grand temps de nous aérer au maximum.

RÉAPPRENDRE À RESPIRER

Réapprendre à respirer amplement permet de réduire efficacement les états de stress, mais également d'améliorer la concentration et d'apporter une sensation de bien-être et d'allègement immédiat. Pour mieux respirer, faites d'abord travailler votre diaphragme à la respiration : gonflez votre ventre à l'inspiration en poussant pour l'étendre au maximum pendant 7 secondes, tenez 7 secondes et rentrez le ventre à l'expiration pendant 7 secondes.

MÉDITER 10 MINUTES PAR JOUR

La méditation en pleine conscience vise à se concentrer, à être intensément présent à l'instant, aux perceptions (sons, pensées, sensations...), mais sans réagir, sans passer sur le mode mental : sans jugement, sans analyse, sans commentaire. Ces attitudes entraînées dans le moment présent, développent en nous « l'observateur » et le discernement nécessaire pour reconnaître les comportements compulsifs et automatiques, les réactions mentales, émotionnelles et leurs conséquences qui en découlent sous forme de stress et de souffrance. Nous pouvons alors prendre du recul et voir que nous ne sommes pas nos problèmes ou nos émotions ou nos jugements et agir avec lucidité et en accord avec nos valeurs. Chaque jour, offrez-vous 10 minutes rien qu'à vous de méditation en pleine conscience.

Notre coaching
DE MÉDITATION

Asseyez-vous confortablement. Le dos est droit. Les épaules sont détendues vers le bas, le cou est long, le menton est droit. Le visage est relâché. Fermez la bouche et respirez par le nez. Sentez le ventre se gonfler, les côtes s'élargir, et le léger mouvement des clavicules et des épaules alors que la respiration monte. Sentez l'expiration. Concentrez-vous sur un aspect de la respiration. Le mouvement de l'air qui entre et sort des narines. Ou le gonflement et le dégonflement du ventre. Quand l'esprit commence à vagabonder, ramenez-le doucement à la respiration et au mouvement que vous avez choisi d'observer. Faites-le autant de fois que vous en avez besoin. Commencez par 5 minutes le matin au réveil, puis le soir au coucher. Et ensuite, pratiquez partout chaque fois que vous êtes tranquille, si possible en pleine nature.



POSITIVER CHAQUE INSTANT

Pendant vos vacances, décidez de voir et de concevoir tout ce qui vous entoure comme un « petit miracle » de l'existence : la nourriture que vous absorbez, les gens qui vous accompagnent, la température extérieure, la sensation de l'eau et du soleil sur votre peau, la beauté de la faune et de la flore, les capacités exceptionnelles de votre corps... Soyez empli de gratitude pour le présent et plein d'optimisme pour l'avenir. En pratiquant la pensée positive, et en voyant le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, vous allez vous alléger pleinement.

L'oisiveté

C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Tout va trop vite, entre le travail et les obligations familiales ou domestiques, il est difficile de trouver un peu de temps pour soi. Et pourtant, il est nécessaire de pouvoir s'arrêter de temps en temps. Car c'est bon pour la santé ! Le neurochirurgien Francis Eustache explique que lorsqu'on ne fait rien, une activité cérébrale vitale se met en place, intitulée « *le mode par défaut* ». L'oisiveté fait donc voyager notre pensée et nous permet de consolider notre mémoire. Ne rien faire fait donc pleinement partie de votre détox estivale !

MANGER LÉGER ET EN PLEINE CONSCIENCE

Complétez ce programme de détox mentale et physique, par une véritable détox alimentaire en buvant énormément d'eau, de thé vert et de tisanes, et en ne mangeant que ce que votre corps vous réclame vraiment. Privilégiez au maximum tous les fruits et légumes d'été, réduisez vos portions de 30% au minimum, et mangez uniquement quand vous avez faim en prenant le temps de vous poser, de mâcher longuement et en mettant tous vos sens en éveil. Car la nourriture, ça s'observe, ça se sent et ça s'apprécie. ■ V.L.

PRATIQUER LA DIGITAL DÉTOX

En moyenne, un salarié reçoit au bureau 50 mails par jour, et les dirigeants jusqu'à 5 000 ! 70 % des Français vérifient leur messagerie toutes les cinq minutes, 78 % se connectent sur internet et les réseaux sociaux avant de dormir, à peine moins dès le réveil... Pendant les vacances, vous pouvez dire stop à cette frénésie qui vous pèse et pratiquer la « digital détox ». Si vous n'y arrivez pas à 100%, décidez de ne regarder vos outils numériques qu'une heure maximum par jour !

Quel programme détox ?

La détox permet simplement à notre organisme de se débarrasser des toxines accumulées. Il existe plusieurs méthodes que vous pouvez alterner ou coupler. A vous d'imaginer le programme qui vous conviendra le mieux cet été.

UNE MÉTHODE DE PRÉVENTION SANTÉ

La détox est une tradition millénaire, aujourd'hui recommandée par les naturopathes, qui y voient l'un des meilleurs outils en matière de santé préventive. Certains de nos organes fonctionnent comme de véritables usines de traitement de nos déchets en évacuant ces toxines (la peau, les reins, les poumons, les intestins et le foie). Mais ils sont souvent tellement sollicités qu'ils saturent. Une détox permet de soulager ces organes en délogeant les toxines stockées.

UN AVIS MÉDICAL AVANT DE DÉMARRER

Avant de débuter un programme détox, il est préférable d'avoir un avis de son médecin car ces cures détox ne sont pas réalisables par tout le monde et elles sont notamment contre indiquées pour les femmes enceintes et les personnes souffrant de diverses pathologies.

AVOIR DU TEMPS LIBRE DEVANT SOI

Pour commencer une cure en toute sérénité, il est indispensable d'avoir du temps libre devant soi car les débuts peuvent sembler difficiles. En effet, ce changement brutal d'alimentation peut entraîner des troubles digestifs, de la fatigue et des variations d'humeur. C'est la conséquence du grand nettoyage qui s'opère en vous.

L'ORGANISME S'HABITUE À MOINS MANGER

La sensation de faim disparait en général au bout du troisième jour lorsque le corps s'habitue à se nourrir un peu plus sur ses réserves et attend moins une alimentation extérieure. Une activité physique adaptée et modérée devra être conservée pour maximiser les effets de la cure.

DE L'IMPORTANCE DE BOIRE EN QUANTITÉ

Dans une cure détox, il faut boire beaucoup plus que d'habitude. Si vous avez l'habitude de boire 1,5 litre d'eau par jour, passez à 2,5 litres (tous liquides compris : eau, thé verts, soupes, smooothies...). C'est le meilleur moyen d'éliminer les toxines par les urines et la transpiration naturelle. Et vu que vous démarrer votre cure en été, il faut boire encore plus car il fait chaud

STIMULER LES ÉMONCTOIRES

Pour stimuler les émonctoires, en plus de boire, vous devez transpirer. Rien de mieux que le sport pour cela. Vous pouvez également utiliser des plantes drainantes, faire des séances de sauna et de hammam, sans oublier le drainage lymphatique et l'hydrothérapie du côlon.

UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

La détox ne se limite pas à l'alimentation, il faut un mode de vie approprié en dormant suffisamment, en faisant régulièrement des activités physiques, en diminuant ses sources de stress et en cessant de consommer volontairement les toxines contenues dans le tabac et l'alcool.



Surveillez vos urines !

On devrait uriner 5 à 6 fois par jour. Si ce n'est pas le cas, c'est que l'on ne boit pas assez ! Pourquoi notre urine est jaune ? Parce qu'elle contient des toxines. Les personnes qui boivent beaucoup (plus de 3 litres par jour) ont des urines quasi incolores. Notez que l'odeur est plus forte quand beaucoup de déchets sont éliminés.

3 grands axes OBLIGATOIRE

Une bonne cure détox suit 3 grands axes obligatoires, qui ne vont pas les uns sans les autres :

1. Boire énormément
2. Drainer et stimuler les émonctoires
3. Pratiquer une forme de diète alimentaire.

CHANGER D'ALIMENTATION

Changer d'alimentation est la première attitude à adopter lorsqu'on veut débarrasser son organisme de toutes toxines. Il convient dans un premier temps de privilégier les fruits et les légumes bio, frais et de saison de préférence. Une alimentation détox est donc plus végétarienne.

DIFFÉRENTS TYPES DE CURES

Il existe différents types de cures détox allant jusqu'à différentes formes de diètes alimentaires, voire au jeûne. Dans tous les cas, les durées doivent être courtes sur un maximum de 10 jours. Une détox de 2-3 jours plusieurs fois par an est idéale et suffit largement à chasser les toxines.

EXEMPLES DE CURES DETOX

Cure N°1 : Une alimentation crudivore et frugivore à base de jus : consommation de jus de fruits, légumes et plantes frais pendant 1 à 5 jours.

Cure N°2 : Une mono-diète stricte : manger le même aliment pendant 2 à 3 jours.

Cure N°3 : Une mono-diète améliorée 1 jour par semaine sur plusieurs semaines : Pendant

NE PAS CONFONDRE !

Attention à ne pas confondre le jeûne complet pour lequel seule l'eau est permise avec un repos complet et sous contrôle médical et les cures qui représentent un jeûne partiel basé sur diverses diètes restreintes.

la durée de trois repas consécutifs (petit-déjeuner, déjeuner, dîner ou encore dîner, petit-déjeuner, déjeuner), consommez à volonté une des trois options suivantes :
• fruits et/ou légumes crus, qui peuvent être associés s'ils sont mixés
• fruits ou légumes cuits (potages, compotes),
• riz complet (laisser tremper le riz pendant une nuit et le faire cuire à feu doux) en association ou non avec des légumes cuits.

Cure N°4 : Une alimentation à base uniquement de fruit et légumes accompagnée de compléments alimentaires à base de plantes.

FORME & PERTE DE POIDS EN PRIME

Dans tous les cas de figure, retenez qu'en période de cure détox et de diète alimentaire vous devez vous reposer, boire énormément et alléger votre organisme. Son objectif premier n'est pas de vous faire mincir, mais de chasser les toxines de votre corps. Dans tous les cas, elle vous apportera une grande forme et vous fera quand même perdre de 2 à 7 kg sur la balance. ■ V.D.

VIVE LES JUS VERTS !

Les jus verts préparés avec un extracteur de jus sont très à la mode mais également très efficaces dans une cure détox (mixer par exemple du choux kale, du kiwi, du concombre, de la pomme et de la menthe fraîche).



TEST DÉTOX
Avez-vous besoin de détoxifier votre organisme ?

Avant d'entamer votre cure détox de l'été, faites ce petit test pour savoir si vous avez besoin de détoxifier votre organisme. Répondez par « OUI » ou par « NON » à ces 17 questions.

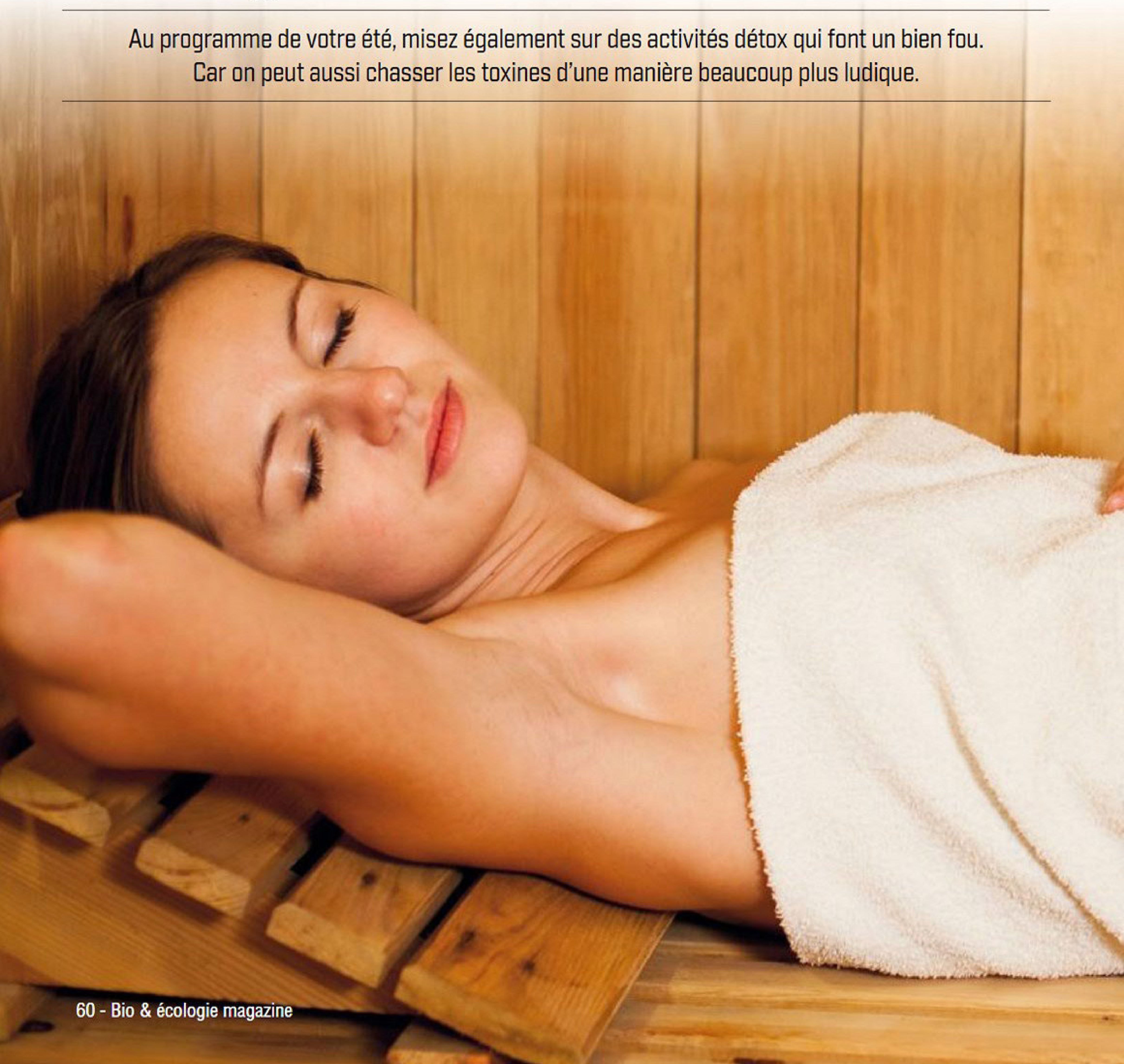


1. Vous sentez-vous souvent fatigué(e) ?
2. Vous sentez-vous souvent étourdi(e), incapable de vous concentrer ?
3. Consommez-vous souvent du café, des cigarettes, des sodas, des sucreries ou des boissons énergisantes pour vous stimuler ?
4. Mangez-vous vite des aliments gras et des nourritures transformées ?
5. Vous arrive-t-il de ne pas aller à la selle une journée ?
6. Vous sentez-vous ballonné(e), en surpoids ?
7. Ressentez-vous des maux de tête et avez-vous souvent des petites infections ?
8. Vivez-vous dans une grande ville, buvez-vous de l'eau du robinet, respirez-vous l'air pollué ?
9. Éprouvez-vous des douleurs, de l'anxiété, du stress ?
10. Avez-vous des allergies, de l'asthme, une peau en mauvaise santé ou des cernes sous les yeux ?
11. Buvez-vous de l'alcool, mangez-vous de la viande rouge au barbecue, ressentez-vous souvent des compulsions alimentaires ou des épisodes de boulimie ?
12. Prenez-vous en continu des médicaments sur ordonnance pour divers problèmes ?
13. Quelqu'un dans votre famille proche est-il atteint d'un cancer ?
14. Etes-vous souvent exposé(e) à des produits ou à des émanations chimiques ?
15. Souffrez-vous de la mauvaise haleine, de gaz odorants ou d'une forte odeur corporelle ?
16. Votre peau est-elle plus terne, plus jaune, plus ridée qu'elle ne devrait l'être ?
17. Paraissez-vous ou vous sentez-vous plus âgé(e) que votre âge ?

Si vous avez répondu OUI à plus de cinq questions, vous avez tout intérêt à faire une cure détox plusieurs fois dans l'année.

C'EST DÉTOX et ça fait du bien !

Au programme de votre été, misez également sur des activités détox qui font un bien fou. Car on peut aussi chasser les toxines d'une manière beaucoup plus ludique.



1 ÉLIMINER AU HAMMAN & AU SAUNA

En France, la pratique du sauna et du hammam se développe de plus en plus, puisqu'elle répond aux besoins de la vie moderne : évacuer la pression et les toxines et se sentir en pleine forme. C'est la méthode « détox » par excellence, à utiliser cet été mais aussi toute l'année lors de congés ou d'escapades « détente » en centres de bien-être.

✓ Le sauna : un bain de chaleur sèche

Le sauna est avant tout un moment de détente, profitez-en pour vous relaxer ! Le premier passage dans la cabine dure environ 12 minutes. Lors des premières séances, la chaleur dense du sauna peut s'avérer quelque peu oppressante. Afin de vous y acclimater au mieux, il est préférable de vous installer sur le banc du bas, le gradin supérieur de la cabine étant plus chaud. Ne soyez pas surpris par les réactions de votre métabolisme : votre respiration devient plus profonde, la circulation sanguine se fait plus rapide et dilate les vaisseaux. Dès que la sueur roule sur votre peau, vous pouvez sortir et prendre une douche froide. Si votre corps ne transpire pas, n'insistez pas, sortez et recommencez. Après cette première séquence de chaleur, reprenez une douche, habituellement, un bassin d'eau froide permet une immersion complète.

Bains de chaleur

La France, se trouve au confluent de deux traditions différentes de bain de chaleur : le bain de chaleur sèche venu du Nord (sauna) et le bain de chaleur humide (hamman) légué par la civilisation turque ou arabe.

✓ Le hammam : un bain de chaleur humide

Au hammam, on s'installe sur des banquettes, ou on s'assoit à même le sol. La forte température calme les tensions musculaires, les courbatures, et favorise le sommeil : les glandes sudoripares sécrètent de la sueur et éliminent les toxines, nettoyant l'épiderme en profondeur. La peau se ramollit, favorisant l'évacuation des cellules mortes : c'est pourquoi il est souvent recommandé de pratiquer une exfoliation à la fin de chaque séance. On ajoute souvent à la vapeur d'eau des essences d'eucalyptus ou de pin aux propriétés apaisantes et décongestionnantes pour les bronches. Poursuivre par d'une douche tiède à froide et un massage aux huiles essentielles. La séance au hammam tonifie et raffermit la peau.

BON À SAVOIR

Le bain de vapeur utilisé une fois par semaine est généralement indiqué dans les cas de fatigue chronique, obésité, cellulite, rhumatismes divers, affections respiratoires, problèmes de circulation sanguine...

2 S'ADONNER AU YOGA DANS L'EAU

Le yoga se pratique aussi dans l'eau et c'est même très tendance ! Aqua-yoga, woga, yoga aquatique, aqua-zen... les appellations diffèrent selon les piscines, clubs de yoga et centres aquatiques, mais le principe est le même : se détendre et améliorer sa souplesse dans l'eau en adoptant des postures de yoga. Pratiquer le yoga dans l'eau est la chose la plus naturelle et simple qui soit. Les asanas, positions et les principes du yoga associées au Pranayama, c'est-à-dire le contrôle et la régularisation de la respiration, s'adaptent merveilleusement à l'ambiance aquatique.

L'eau adoucit les mouvements, facilite les étirements, libère les articulations, facilite l'élimination des toxines, allonge et délie les muscles, rééquilibre notre psyco-physique et améliore la capacité de concentration. Le travail physique dans l'eau est plus efficace car il éloigne également les tensions négatives et prévient le stress et l'anxiété. Les effets bénéfiques des exercices de respiration et des asanas «sur terre» augmentent encore avec le yoga aquatique. Cette pratique ouvre de nouvelles portes tout en conservant les traditions séculaires et la philosophie du yoga.





3 S'OXYGÉNER EN PLEINE NATURE

De nombreuses études ont démontré qu'être en contact avec la nature et les arbres pouvait contribuer à soigner de nombreux problèmes de santé. Le Dr Marc Berman de l'Institut de recherche Rotman à Toronto avance qu'une promenade à pied de 50 minutes ou une séance de méditation en pleine nature peuvent améliorer la mémoire et la concentration d'environ 20 %. De plus, il est prouvé que s'immerger régulièrement dans la nature contribue à renforcer le système immunitaire et augmenter le niveau d'énergie.
Notre corps comme notre mental ont besoin de ces moments loin du tourbillon du quotidien. C'est ce qui leur permet de souffler un peu, de reprendre de l'énergie afin de mieux repartir ensuite. Ainsi, ces moments de pause sont fondamentaux à intégrer dans notre vie puisqu'ils nous permettent de ralentir le rythme, de nous déposer et de nous sentir plus connectés avec nos besoins et aspirations. Sentiment de calme, tensions dénouées, sensation de clarté, regain de créativité, stress dissipé... Sentir qu'on revient à l'essentiel, à ce qui est vrai et cohérent pour nous. D'ailleurs, suite à un moment de ressourcement, il n'est pas rare qu'on se sente plus léger tout en ayant l'impression d'appréhender avec une plus grande clarté dans certaines situations de notre vie.

4 PRATIQUER LA MARCHE RAPIDE

Pour une action détox en profondeur, pas besoin de s'adonner à des sports trop violents, il s'agit de marcher sur un rythme soutenu, afin de tonifier l'organisme et de le drainer en profondeur. La vitesse doit être suffisante pour que le rythme cardiaque augmente, afin de faire travailler le cœur de façon régulière mais tonique. L'idéal est de pratiquer la marche rapide plusieurs fois par semaine, quasiment tous les jours si on en a la possibilité et ce, sur une durée de 30 minutes chaque fois. Au départ et après la séance, il faut marcher doucement, s'échauffer et laisser ensuite les muscles refroidir. Il faut ainsi laisser le rythme cardiaque revenir à la normale. Sans oublier les étirements, afin de ne souffrir d'aucune contracture au niveau des jambes.

Les avantages sont surtout que la marche ne fait nullement souffrir les articulations, il n'y a donc quasiment aucune contre-indication. De plus, pour les personnes fragiles ou qui auraient peur de se blesser, pas de souci avec ce type de sport. Tout le corps se trouve tonifié par cet exercice y compris les os. Ne pensez pas que les bras soient inactifs et ne profitent pas de cet exercice. Eux aussi participent avec dynamisme, car il faut les balancer régulièrement en même temps que l'on marche (avec ou sans bâtons). Cette activité est donc un sport détox complet qui fait travailler les jambes, mais aussi le torse, les bras, le cœur, tout en permettant d'éliminer en profondeur les toxines. ■ V.D.



10 AUTRES sports détox PAR EXCELLENCE !

1. LE RUNNING FRACTIONNÉ : En alternant les vitesses de course

2. LE TRAINING : Alterner course et marche rapide sur une zone inclinée.

3. LE VÉLO ELLIPTIQUE : L'appareil le plus complet bras & jambes

4. LA NATATION : Notamment le crawl et le dos crawlé

5. LE CROSSFIT : En alternant squats, développés couchés, tractions...

6. LA CORDE À SAUTER : Éliminer de façon ludique

7. LE PILATES & LE YOGA : Postural, tonifiant et affinant

8. LA DANSE : Éliminer en se faisant plaisir

9. L'AQUAGYM : Élimination et action anti-cellulite

10. LE WATERBIKE : Les bienfaits du vélo dans l'eau.

Ça aide à la

Plusieurs soins et médecines alternatives accompagnent harmonieusement et efficacement un programme détox, en été bien sûr, mais également tout au long de l'année.

DÉTOX AVEC DU DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL

L'intérêt du drainage lymphatique manuel selon ma méthode du Dr Vodder réside dans son influence favorable sur le milieu liquide du corps. En déplaçant la peau sur son tissu sous-jacent en direction de l'évacuation de la lymphe par des mouvements circulaires, avec une pression légère qui augmente et diminue progressivement, la technique favorise le nettoyage, la désintoxication et la décongestion du tissu conjonctif et des ganglions lymphatiques.

DÉTOX AVEC UNE HYDROTHÉRAPIE DU CÔLON

L'irrigation du côlon par hydrothérapie permet d'éliminer les déchets, matières fécales, résidus irritants, parasites, toxines, de retrouver un fonctionnement optimal, de retrouver son tonus musculaire, de stimuler le système immunitaire, d'avoir un meilleur transit et de perdre quelques kilos disgracieux. Assimilation et élimination se rééquilibrent, donc le capital santé s'en trouve amélioré.



détox !

DÉTOX AVEC DE LA PHYTOTHÉRAPIE

En phytothérapie, de nombreuses plantes peuvent être utilisées pour leur action drainante et détoxifiante : le jus de bouleau, la bardane, le frêne, le fenouil, l'artichaut, le radis noir, le sureau, le pissenlit, le romarin, le chardon-marie. Ces plantes peuvent être associées à une alimentation détox pour favoriser les effets de la cure.

DÉTOX AVEC L'HOMÉOPATHIE

En homéopathie, un certain nombre de souches sont indiquées pour aider à la détoxification de l'organisme et des organes comme le foie, les intestins, les reins. Les homéopathes conseillent souvent *Nux vomica 7CH, Solidago virga aurea 5CH, Antimonium crudum 7CH, Arsenicum album 7CH*. Demandez conseil à votre homéopathe ou à votre pharmacien.

DÉTOX AVEC L'AROMATHÉRAPIE

Parmi les huiles essentielles nécessaires à une cure détox réussie, il est possible d'utiliser l'huile essentielle de Citron, l'huile essentielle de Romarin à verbénone et l'huile essentielle de Menthe poivrée qui drainent les toxines et purifient le foie, l'huile essentielle de Géranium qui calme les envies de sucre, l'huile essentielle de Cannelle, contre les effets de la fatigue.

DÉTOX AVEC L'ACUPRESSION

Détoxifier le corps et favoriser le système immunitaire naturellement avec l'acupression et la réflexologie aide à débusquer les toxines en stimulant le flux de qi à travers les organes de détoxification vitaux. Il existe d'ailleurs 7 points d'acupression utilisés en acupuncture et en réflexologie pour la détoxication de l'organisme.

DÉTOX PAR LES PROBIOTIQUES

Une supplémentation en probiotiques de haute qualité est également très importante lors d'une détox du foie. En effet soigner son foie consiste à débarrasser les intestins des bactéries nuisibles, des champignons et des parasites. Apporter des bactéries bénéfiques dans le tractus gastro-intestinal avec des probiotiques aide à réduire considérablement la présence d'envahisseurs nuisibles et assainit la flore. Ainsi on parvient à une augmentation de la capacité digestive et à un regain de vitalité. ■ V.L.

INFOS +

DÉTOX & DRAINAGE



Lynfase est un complément alimentaire naturel pour le drainage des liquides corporels et le bien-être vasculaire lymphatique et veineux (12 flacons, **22,90 €**, *Aboca*, en pharmacies).

SÈVE DE BOULEAU



La sève de bouleau arrive à point nommé aux mois de mars et avril, lorsque notre organisme en a le plus besoin. Dès le printemps, le corps à besoin de s'alléger, le sang d'être fluide et dépollué pour préparer la saison à venir, surtout en cas de surmenage et lorsque le foie est fatigué par un travail de détoxination trop important. Il faut alors participer au grand nettoyage en favorisant le rôle des émonctoires (Pack 2x3 L, **70 €**, *Holiste Nature*).

Les vertus du konjac japonais

Naturel, végétarien et gluten free, avec seulement 10 calories pour 100 g, le konjac constitue le secret fondamental de la diététique japonaise. Et si l'on testait cette recette minceur ancestrale ?

Le konjac japonais est un légume racine asiatique, plus exactement un rhizome. Sa culture est traditionnellement réputée dans la région de Gunma au Japon, qui présente toutes les conditions climatiques favorables. Le konjac y est cultivé selon les principes de l'agriculture biologique, sans engrais ni pesticide, ce qui fait de lui un produit de qualité supérieure.

Une racine qui devient pâte

La racine de konjac japonais est très difficile à mâcher et n'a pas d'intérêt gustatif, il est donc nécessaire de la transformer pour pouvoir la consommer : il en est extrait une farine, qui est ensuite mélangée à une eau enrichie en calcium, pour former une pâte compacte, appelée konnyaku.

Trois formes

• Les shirataki
(semblables à des vermicelles)
C'est la forme la plus connue et souvent la plus appréciée. Leur petit calibre leur permet de bien s'imbiber du suc des préparations cuites au wok ou en accompagnement des plats en sauce.

• Les kishimen
(semblables à des tagliatelles)
Leur largeur plus importante leur confère plus de croquant en bouche, nécessitant une mastication plus longue.

• Le gohan de konjac
(perles semblables à du riz)
Cette forme de konjac japonais ressemble fortement à du riz, avec un aspect translucide.

Des vertus ancestrales

✓ Un coupe faim naturel

Socle de la pyramide alimentaire japonaise, le konjac constitue le garant de la minceur et le secret fondamental de la diététique japonaise.

SUPER +

Son emploi allège les plats de façon naturelle, et son rôle fortement satiétogène permet d'augmenter le volume d'une recette tout en diminuant l'apport calorique.



En effet, il donne du volume aux préparations en ajoutant seulement 10 calories pour 100 g de konjac japonais ! Les plats s'allègent naturellement, car la racine est constituée à 98% d'eau, le reste étant composé de fibres solubles. Parmi ses fibres, se trouve notamment le glucomannane, qui a une capacité d'absorption de l'eau étonnante (100 fois son poids en eau) et qui possède un effet coupe-faim bien supérieur à la pectine de pomme.

✓ Bon pour le transit

Grâce à ses propriétés étonnantes, il améliore le transit et obtient des effets positifs de lutte contre le diabète et l'hypercholestérolémie. Grâce à son rôle fortement satiétogène, le konjac japonais permet d'augmenter le volume d'une recette tout en allégeant l'apport calorique.

✓ Pour les végétariens et contre les allergies

Le konjac japonais est très apprécié par les personnes allergiques ou végétariennes. Il y a peu de risque de trouver des allergènes dans le konjac japonais. Issue de l'agriculture biologique, il est naturellement dépourvu de gluten. Le konjac s'avère être d'une aide précieuse pour remplacer les pâtes classiques, et s'intègre parfaitement aux menus végétariens et gluten free.

✓ Un allié beauté

Le konjac japonais est également un embellisseur de la peau grâce à sa richesse en céramides qui servent de lien pour améliorer la cohésion des cellules de l'épiderme. Avec l'âge, les céramides diminuent ce qui entraine sécheresse, gerçures et rides sur la peau. La consommation de konjac japonais permet de garder une peau hydratée, souple et imperméable à la pénétration d'agresseurs extérieurs (bactéries, virus et allergènes).

Pour bien le préparer

Égoutter le produit dans une passoire et le rincer abondamment sous un filet d'eau fraîche, durant 30 secondes. Égoutter encore, puis défaire les paquets si nécessaire. Plonger le konjac japonais dans une casserole d'eau bouillante (non salée) :

- durant 3 minutes pour le gohan et les shirataki ;
- durant 5 minutes pour les kishimen.

Égoutter de nouveau. Le konjac japonais est alors prêt à accompagner un plat de viande ou de poisson ou à accommoder un wok de légumes. On peut également l'utiliser dans des desserts.

Pour le réchauffer

Une autre façon de réchauffer le konjac japonais, est de le passer, une fois rincé et égoutté, 30 secondes au four à micro-ondes, à puissance maximale (900 W), dans un récipient prévue à cet effet. ■ I.N.

4 QUALITÉ ESSENTIELLES

- **Céramide :** le konjac japonais contient de la céramide pour une hydratation de la peau de l'intérieur.
- **Sans gluten :** contrairement à son apparence, c'est un aliment sans gluten, et donc adapté aux menus gluten-free.
- **Pauvre en calories :** le konjac japonais est connu pour être un aliment peu calorique. Les « nouilles » de konjac sont souvent utilisées en substitution des féculents.
- **Facile à cuisiner :** son goût neutre autorise toutes sortes de recettes savoureuses avec beaucoup de légumes, de fines herbes, d'ail, d'oignon, de gingembre, de viandes ou de poissons.

INFOS+

À LIRE

« Secret, santé et minceur du Japon » de Sophie Ortega, Leduc S., 286 p., 17 €.



À CUISINER

Spaghetti de konjac nature, *Gayelord Hauser*, chez Monoprix (2,41 € les 200g).



EN COMPLÉMENT

Les *Arkogélules® Konjac* sont un complément alimentaire pour les personnes souhaitant perdre du poids (8 € les 45 gélules).



SUR INTERNET

Pour trouver du konjac :
www.bienmanger.com - www.satsuki.fr
www.lemarchejaponais.fr - www.kioko.fr
www.laboutiquedujapon.fr
www.monoprix.fr

Les graines de

Les graines de lin possèdent de nombreuses vertus en matière de santé. Mais encore faut-il en consommer régulièrement, et surtout pas n'importe comment !

RICHES EN BONS ACIDES GRAS

Les graines de lin sont particulièrement riches en acide alpha-linolénique, une substance appartenant à la famille des acides gras oméga-3. Ceux-ci agissent notamment sur le système immunitaire, la régulation de la tension, et favorisent la baisse du cholestérol et des triglycérides. Elles sont également très bien pourvues en acides gras oméga-6, indispensables à notre organisme.

L'IMPORTANCE DE LES BROYER

Pour bénéficier pleinement des bienfaits des graines de lin, il est nécessaire de les moudre, de les écraser ou de les broyer à l'aide d'un moulin à poivre, d'un pilon ou d'un mortier. Sans cette manipulation, elles seront évacuées intactes, sans que l'organisme n'ait pu profiter de tous leurs nutriments. Privilégiez toujours des graines de lin bio.

ATTENTION À LA CONSERVATION

L'organisme absorbe mieux les lignanes lorsque les graines de lin sont moulues ou écrasées. Par contre, une fois moulues, elles rancissent rapidement. Achetez des graines entières que vous moudrez au fur et à mesure de vos besoins. Elles se garderont un an à la température de la pièce et environ un mois moulues au réfrigérateur.

DES FIBRES POUR UN BON TRANSIT

Les graines de lin contiennent un taux élevé de fibres solubles qui améliorent le transit et soulagent les troubles de la digestion. Laxatives, on les recommande en cas de constipation chronique. En revanche, il ne faut pas les absorber entières en cas de syndrome du côlon irritable. L'estomac ne peut pas dissoudre l'enveloppe de la graine, qu'elle soit brune ou blonde, même si la blonde est moins épaisse.

7 atouts SANTÉ

1. Réduction des risques cardiovasculaires
2. Atténuation des symptômes de la ménopause
3. Traitement de l'ostéoporose
4. Baisse des troubles de l'attention
5. Aide au transit
6. Amélioration du système immunitaire
7. Prévention du vieillissement

IDÉALES A LA MÉNOPAUSE

Les graines de lin sont riches en lignanes, des phytoestrogènes potentiellement bénéfiques pour soulager les symptômes de la ménopause, notamment en l'absence d'hormonothérapie.

lin, c'est top !

BON À SAVOIR !

L'huile de lin est composée à 58 % d'acide alpha-linolénique (ALA)



OMÉGAS-3 & LUTTE CONTRE LE CHOLESTÉROL

Les omégas-3 sont de bonnes graisses qui se distinguent des graisses trans et des graisses saturées. Ils nous aident donc à lutter contre des taux élevés de cholestérol et contre les inflammations. L'huile de lin et les graines de lin en contiennent énormément. De plus, cette huile issue des graines qui tapissent nos intestins, permet de lutter contre les soucis de constipation.

DES UTILISATONS VARIÉES

Une fois moulues ou broyées, vous pouvez les utiliser de diverses manières : saupoudrées sur des salades, des céréales, des plats de légumes, viandes et poissons, dans des yaourts, des glaces, des compotes, des pâtes à crêpes ou à gâteaux. ■ A.M.

INFOS +

ANTI CHOLESTÉROL



Ce complément alimentaire à base d'huile d'olive, de vitamine E, d'extrait sec de pépins de raisins, de zinc et d'huile de graines de lin riche en oméga 3, vous garantit donc tous les essentiels anti-âge (*Phytea Cholestérol*, **17 €** la boîte de 60 capsules).

EN BIO



Graines de lin Biocop, **1,20 €** les 250 g sur *planetahuerto.fr*

BROYEUR

Broyeur de graines manuel, **49,40 €** sur *www.sevellia.com*



EN GÉLULES



Gélules d'huile de lin végétale *Arkopharma* (**4,15 €** les 45).

Manger en pleine Ça marche !

Retrouver une relation saine et joyeuse avec la nourriture et votre corps en réduisant durablement le stress alimentaire, ça vous tente ? Alors, il faut apprendre à manger en pleine conscience !

LE MINDFULNESS

La pleine conscience est l'état d'attention poussé à son paroxysme, qui permet de se détacher de son mental. Cet enseignement appelé également « Mindfulness » nous amène à vivre d'instant en instant, ce qui permet de développer son aptitude personnelle au bonheur, de réduire le stress, l'anxiété et la douleur, et de vivre autrement la souffrance et la maladie.

SANS FAIRE DE RÉGIME !

Sans faire de régime, mais en installant davantage de conscience dans notre quotidien et dans l'acte de s'alimenter, on acquiert quelques principes simples à suivre au jour le jour chez soi pour mieux lutter contre le surpoids.

3 méthodes

1. La pleine conscience ou mindfulness est un état psychologique qui centre l'individu sur le moment présent.

2. La méditation en pleine conscience est une technique pour atteindre cet état de pleine conscience le plus souvent possible.

3. Le Mindful Eating est le mindfulness adapté à l'art de manger en pleine conscience.

PRÊTER ATTENTION

Cette méthode, c'est l'attention. Non pas l'attention telle que nous l'entendons habituellement, ciblée et focalisée, mais une attention large, ouverte au monde et à ce que l'on ressent. Un nouveau mode d'exploration des sensations, une forme de pleine conscience telle qu'elle est pratiquée notamment dans la méditation orientale et les arts martiaux. Voici donc une technique pour nous aider à vivre mieux chaque moment de notre vie.

conscience

MINDFUL EATING

Transformer chaque repas en une séance de méditation, c'est possible grâce aux enseignements du moine bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh : « *Quand nous mangeons, nous sommes généralement dans nos pensées. Mais nous pouvons apprécier beaucoup plus la nourriture si nous pratiquons l'absence de pensées pendant que nous mangeons. Nous pouvons simplement être conscients de la nourriture. Parfois, nous mangeons, mais nous ne sommes pas conscients d'être en train de manger. Notre esprit n'est pas là. Quand notre esprit n'est pas présent, nous regardons mais nous ne voyons pas, nous écoutons mais nous n'entendons pas, nous mangeons mais nous ne goûtons pas la saveur de la nourriture. C'est un état d'oubli, d'absence de pleine conscience. Pour être vraiment présents, nous devons arrêter de penser. Tel est le secret de la réussite.* »

DES BIENFAITS SANTÉ

Les scientifiques ont démontré que la pleine conscience aurait un effet positif sur l'alimentation et sur les habitudes alimentaires. Cette pratique encouragerait des habitudes alimentaires saines comme la diminution de impulsions dites alimentaires, la réduction de calories ingérées et le développement d'une préférence pour des aliments-santé. Il existerait également un lien entre la compassion envers soi, de saines habitudes d'alimentation et de manger en pleine conscience. Plus de compassion envers soi semble correspondre à une diminution de l'indice de masse corporelle et une diminution de symptômes de troubles alimentaires.

CE QU'IL FAUT RETENIR

À travers sa préparation, son service et sa dégustation, la nourriture fait partie intégrante de notre quotidien. Mais loin d'être seulement source de contentement physique, elle peut aussi devenir la base d'un contentement spirituel. Manger en pleine conscience est une approche révolutionnaire pour transformer notre façon de manger et pour perdre du poids sans se priver : elle consiste à observer les goûts, les odeurs, les sensations, les pensées et les émotions qui surgissent au cours d'un repas.

TOUJOURS PLUS DE JOIE

Si vous souhaitez vivre autrement grâce à la pleine conscience, faites chaque jour des exercices simples et pratiques à table, afin de prendre davantage conscience de ce qui se passe autour de vous et en vous, dans votre, votre bouche, votre corps, votre ventre, votre cœur et votre esprit, sans juger ni critiquer. Vous apprendrez ainsi à faire place au calme et à la stabilité face aux inévitables difficultés de la vie de tous les jours, en changeant votre regard sur vous-même, sur l'alimentation et sur l'existence. ■ V.L.

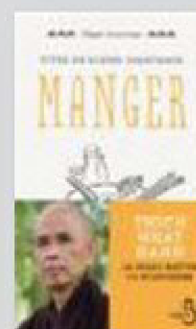
INFOS +

UN MANUEL



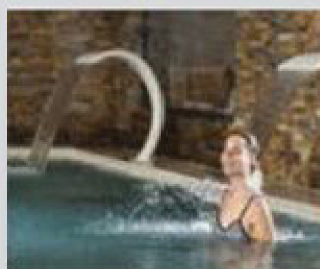
Ce manuel comprend de nombreux conseils, exercices et tests qui vous aideront à manger en pleine conscience, évaluer vos progrès, et établir une relation plus saine et joyeuse avec la nourriture. Vous apprendrez à manger plus lentement et à apprécier vos repas, sans prendre de poids (« *Je mange en pleine conscience* » de Susan Albers, Ed. De Boeck).

UN GUIDE



« *Vivre en pleine conscience : Manger* » de Thich Nhat Hanh, Belfond, 112 pages, 12,50 €.

UNE CURE



La célèbre Thalasso de Concarneau propose une cure pour « *mincir en pleine conscience* » avec 5 séances de Mindful Eating du 18 au 22 septembre ou du 16 au 20 octobre 2017 (à partir de 1 602 € par personne, chambre double et ½ pension) sur *www.concarneau-thalasso.com*

LE CAFÉ Bon ou pas pour la santé ?

On a souvent entendu que la caféine était nocive. Or, c'est désormais prouvé, boire trois à quatre cafés par jour réduit au contraire les risques de morts précoces et permet de prévenir certaines maladies. Bref, là encore, tout est question de modération !

5 EFFETS positifs DU CAFÉ

1. Vivre plus longtemps
2. Prévenir le cancer
3. Réduire les maladies cardiovasculaires
4. Diminuer le diabète de type II
5. Lutter contre les maladies neurodégénératives

DES EFFETS POSITIFS DÉMONTRÉS

C'est ce que révèle une étude menée à l'université de Southampton sous la direction de Robin Pool, spécialiste de santé publique, publiée en novembre dans la revue *British Medical Journal*. Les scientifiques recommandent de boire trois à quatre tasses de café par jour (sauf pour les femmes enceintes ou les individus sujets aux fractures), pour réduire les risques de diabètes, de maladies du foie, de démence, voire de survenance certains cancers.

DES BIENFAITS EN NOMBRE

La caféine a des effets positifs démontrés sur l'appareil uro-génital. Non seulement il favorise une meilleure motricité des spermatozoïdes, mais une consommation de 3 tasses par jour améliore le volume des urines sans modifier le débit urinaire de pointe. Deux tasses de café par jour diminuent ainsi de 40% le risque de cirrhose. Le café protègerait aussi du cancer et soulagerait les migraines et les céphalée chroniques, régulerait la glycémie et le transit. Enfin, il diminuerait les troubles de la mémoire liés à l'âge, améliorerait la mémoire à long terme, la capacité à anticiper et les performances aux tests psychomoteurs.

UNE DROGUE ?

Même si elle entraîne une dépendance quand elle est consommée en excès et peut s'avérer toxique, la caféine n'est pas vraiment une drogue, mais la substance psychoactive la plus consommée au monde. Elle est d'ailleurs légale dans tous les pays à la différence d'autres substances psychoactives !



3 à 4 tasses par jour, pas plus !

LE RÔLE CLÉ DES POLYPHÉNOLS

Les bienfaits du café, dont les grains contiennent plus de 1.000 molécules différentes, vont au-delà de la caféine et pourraient bien s'expliquer par les antioxydants comme les polyphénols, également présents dans le vin rouge et le cacao. Cela pourrait expliquer les résultats d'une récente étude menée avec 25 000 hommes et femmes en Corée du Sud indiquant que ceux qui boivent de trois à quatre tasses de café par jour ont des artères plus propres, avec moins de plaques de cholestérol responsables des maladies cardiovasculaires.

UN STIMULANT À LIMITER

On le sait, et c'est d'ailleurs pour cela qu'on l'aime tant, la caféine joue l'effet d'un stimulant sur le corps, augmentant le rythme cardiaque. Cela est positif à petite dose, mais donc dangereux à haute dose. Car si l'on en abuse, le café peut augmenter les risques d'accidents cardiovasculaires s'il est surconsommé, mais surtout si la personne qui consomme du café est fumeuse, en surpoids, souffre de cholestérol ou d'hypertension.

À ÉVITER PENDANT LA GROSSESSE

Les «excès» de café durant la grossesse peuvent provoquer des fausses couches et l'apparition de tumeurs au cerveau chez le nouveau-né. Fort heureusement, les femmes enceintes ressentent souvent une sorte d'aversion pour le café !

LA MODÉRATION S'IMPOSE

La consommation abusive de café favoriserait la conjonctivite, la rhinite, l'asthme et la dermatite atopique. Elle augmenterait le taux de cholestérol, favoriserait l'hypertension, entraînerait des problèmes de pression oculaire chez les sujets à risque de glaucome. Elle augmenterait les risques de maladie coronarienne et d'hémorragies méningées.

UN TOXIQUE POUR LE SOMMEIL

Enfin, ce n'est un secret pour personne, boire trop de caféine et de théine empêche de bien dormir et entraîne des insomnies. C'est pourquoi, il est conseillé non seulement de ne pas dépasser 3 tasses par jour, mais de les boire avant 14h, afin de ne pas troubler votre endormissement. ■ J.B.

CAFÉ, THÉ, CACAO, MATÉ & GUARANA

Les produits naturels contenant de la caféine les plus utilisés sont le café, le thé et dans une moindre mesure le cacao. Le maté et le guarana sont d'autres sources de caféine, moins couramment utilisées, qu'on trouve parfois dans des préparations à base de thé ou des boissons énergisantes.

SCANDALES ALIMENTAIRES
Comment se protéger ?

La multiplication des scandales alimentaires nous questionne face à nos modes de consommation. Et si nous adoptions de nouveaux comportements pour éviter au maximum les dangers ?

La demande pour les produits de l'agriculture bio, locale et raisonnée est en plein boom, un engouement que l'on doit à toute une succession de scandales agroalimentaires et industriels, qui touchent la France depuis quelques années, mais aussi l'ensemble de la planète. Que faire pour se protéger au maximum dans notre vie quotidienne ? Voici cinq pistes de bon sens.

1 Consommer bio, local et de saison

C'est l'une des meilleures parades à la malbouffe ! Aujourd'hui, on revient à la qualité du produit, au centre de toutes les attentions. En choisissant de ne consommer que des produits bio, locaux (à moins de 100 km de chez soi) et de saison, on évite les pesticides, les engrais chimiques, les conservateurs, donc nombre d'allergènes et de perturbateurs endocriniens.

2 Cuisiner soi-même

Aujourd'hui, on veut aller vite, gagner du temps. Les industriels l'ont bien compris en nous proposant des plats tout faits, bourrés de graisses et de sucres cachés, qui favorisent l'obésité et qui cachent des tas de composants chimiques et de perturbateurs endocriniens favorisant l'apparition de cancers, maladies neurodégénératives et maux en tous genres. La seule solution pour contrer cela, c'est de se tourner vers le « fait maison », c'est-à-dire de tout cuisiner soi-même en sélectionnant la qualité, la provenance et la traçabilité de tous les produits utilisés.

3 Eviter les sources de contamination

• La contamination microbiologique

Champignons, virus, bactéries, parasites provoquent généralement des intoxications alimentaires aigues. Ce sont les plus courantes. Une infection du clostridium botulinum est parfois à redouter des boîtes de conserves artisanales, l'esterichia coli dans les viandes crues, le lait non pasteurisé ou le fromage, la listeria et la salmonella dans les laitages, le poisson fumé, les fruits de mer, etc. Il ne faut pas oublier non plus le risque de l'hépatite A via les coquillages ou fruits et légumes crus mal lavés. Les mycotoxines sont un autre type de risque dû essentiellement à de mauvaises conditions de stockage.

• La contamination chimique

Les dioxines sont présentes dans notre environnement et sont très résistantes. Les métaux lourds (plomb, cadmium, mercure) contaminent surtout les poissons à cause des décharges industrielles ou des naufrages. Les taux sont suivis en Europe régulièrement.

5 RÈGLES À RETENIR

- Les lipides fondent doucement et ne doivent pas subir de chaleur trop importante au risque de libérer des substances toxiques et cancérigènes. Les huiles supportent cependant des températures plus élevées que les margarines ou le beurre.
- Les protéines coagulent quel que soit le mode de cuisson : grill, poêlé, dans l'eau bouillante. Si elles sont plongées dans l'eau froide, comme dans le cas du pot-au-feu, elles s'échappent dans le bouillon en même temps que les sels minéraux.
- La vitamine C déteste la chaleur.
- Les sels minéraux n'aiment pas l'eau et s'y dissolvent.
- Certains aliments liés à des modes de cuisson sont suspectés d'être responsables de maladies. Des études continuent donc pour vérifier l'impact sur la santé. Il s'agit de la friture en général et des grillades au barbecue avec du charbon de bois.

4 Conserver correctement ses aliments

Avant de manger, il faut acheter et surtout conserver. Aujourd'hui, nous disposons de méthodes de conservation qui en théorie doivent permettre de préserver à la fois le goût, mais aussi les qualités nutritives de nos aliments. Pour cela, il convient d'empêcher l'augmentation des micro-organismes ainsi que l'oxydation des graisses. Bien des méthodes existent : pasteurisation, stérilisation, réfrigération, congélation, sous-vide...

5 Utiliser les bons modes de cuisson

S'intéresser aux bons aliments, les acheter est déjà un premier pas indispensable. Mais on peut réduire à néant tous ces efforts en les cuisinant mal. Par exemple, les Oméga-3 que l'on trouve dans les poissons gras sont préservés, si l'on cuit le poisson lentement à la vapeur ou en papillote. Si par contre, on cuit à l'huile ou au beurre, ils réagissent à la forte chaleur et ont tendance à disparaître. Idem pour les vitamines qui demandent un traitement douillet. Sans oublier que la cuisson modifie le goût ainsi que la texture des aliments. ■ V.D.

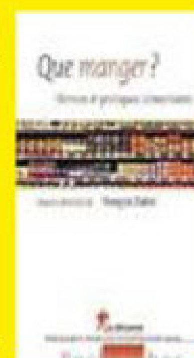
10 CONSEILS ESSENTIELS

- Vérifier les dates de conservation et de péremption avant d'acheter.
- Eviter les boites cabossées ou les étiquettes déchiquetées.
- Respecter les températures auxquelles le produit doit être conservé.
- Eviter tout contact entre cru et cuit afin d'éviter les risques de contamination croisée. Les viandes crues en bas du réfrigérateur et le cuit en haut.
- Eviter de mettre des aliments chauds dans le frigo.
- Les boîtes doivent être posées dans un endroit propre et sec.
- L'eau minérale ne doit pas être stockée à la chaleur ni à la forte lumière.
- Laver abondamment les fruits et légumes avant de les manger ou les préparer.
- Suivre les conseils du fabricant.
- Ne pas hésiter à jeter en cas de doute.

DEMAIN, TOUS ORTHOREXIQUES ?

L'orthorexie se caractérise par l'obsession de manger sainement. S'alimenter au quotidien génère alors une appréhension très forte, l'angoisse de ne pas manger sainement, de se faire du mal, d'avoir une attitude destructrice vis-à-vis de son corps. La multiplication des scandales alimentaires augmente ce type d'affection du comportement alimentaire.

POUR ALLER PLUS LOIN



DÉCRYPTAGE

Alors que nous savons ce qui est sain, beaucoup préfèrent manger ce qui est réconfortant et commode à cuisiner, parfois au risque de leur santé. Une enquête passionnante !

« Que manger ? » sous la direction de François Dubet, La Découverte, 208 p., 23 €.

La méthode 100% gagnante DE LA FORME



Cet été, le programme de remise en forme concocté pour vous par nos experts santé et bien-être comporte trois volets complémentaires : Détox, Nutrition et Anti-âge. Si vous suivez leurs recommandations, vous vous sentirez comme neuf pour la rentrée.

1. Une détox en profondeur

Vous ressentez le besoin de rééquilibrer votre alimentation et de modifier vos habitudes alimentaires pour retrouver forme, vitalité et bien-être ? Pour cela, il faut chasser les toxines ! En effet, certains de nos organes fonctionnent comme de véritables usines de traitement de nos déchets en évacuant ces toxines (la peau, les reins, les poumons, les intestins et le foie). Mais ils sont souvent tellement sollicités qu'ils saturent. Une détox permet de soulager ces organes en délogeant les toxines stockées.

AVOIR DU TEMPS LIBRE

Pour commencer une cure en toute sérénité, il est indispensable d'avoir du temps libre devant soi car les débuts peuvent sembler difficiles. En effet, ce changement brutal d'alimentation peut entraîner des troubles digestifs, de la fatigue et des changements d'humeur. C'est la conséquence du grand nettoyage qui s'opère. La sensation de faim disparaît en général au bout du troisième jour lorsque le corps s'habitue à se nourrir un peu plus sur ses réserves et attend moins une alimentation extérieure.

7 Conseils « DÉTOX » EXPRESS

1. Boire au minimum 1,5 litre de liquide par jour (eau, thés, tisanes...).
2. Supprimer les viandes, charcuteries, céréales raffinées, l'alcool, le café, les desserts sucrés et le sucre.
3. Favoriser les légumes verts, salades, ail, oignon et les céréales complètes (riz complet, millet, sarrasin, quinoa).
4. Utiliser de l'huile d'olive et de l'huile de noix pour purger l'organisme.
5. Consommer des fruits cuits ou crus, de saison, en dehors des repas.
6. Faire une cure de *Desmodium*.
7. Favoriser l'exercice physique en plein air.

BOIRE EN QUANTITÉ

Dans une cure détox, il faut boire beaucoup plus que d'habitude. Si vous avez l'habitude de boire 1,5 litre d'eau par jour, passez à 2,5 litres (tous liquides compris : eau, thé verts, soupes, smooothies...). C'est le meilleur moyen d'éliminer les toxines par les urines et la transpiration naturelle.

STIMULER LES ÉMONCTOIRES

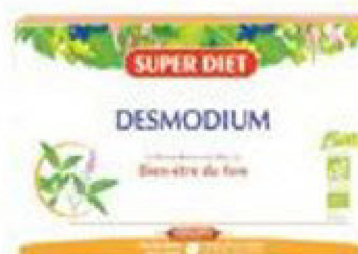
Pour stimuler les émonctoires, en plus de boire, vous devez transpirer. Rien de mieux que le sport pour cela. Vous pouvez également utiliser des plantes drainantes, faire des séances de sauna et de hammam, sans oublier le drainage lymphatique et l'hydrothérapie du côlon.

DÉTOXIQUER VOTRE FOIE

Par une monodiète

La diète met au repos tout le système digestif pendant 24 heures. Les muqueuses digestives se régénèrent et le filtre hépatique retrouve une nouvelle énergie. Ce regain d'énergie est alors utilisé pour brûler les «poisons» circulants comme un véritable système d'auto-nettoyage. La monodiète consiste à ne consommer qu'une catégorie d'aliment le temps de trois repas. Par exemple : de la compote de pomme ou du potage de légume ou du riz. Pour une première désintoxication, vous pouvez pratiquer une monodiète hebdomadaire pendant trois semaines, puis passer à une diète tous les quinze jours le mois suivant et garder un rythme d'une diète mensuelle en entretien.

Par une cure de *Desmodium*



Le *Desmodium* est notamment indiqué pour les périodes détox, car il stimule les fonctions de drainage hépatique et notamment l'élimination rapide et complète des dérivés de l'éthanol (10,96 € les 20 ampoules Super Diet).

DÉTOX À BOIRE

Pour faire une véritable cure détox, *Jardin Bio'* propose un programme à la carte avec 4 boissons saines et bios pour une remise en forme et un allègement tout en douceur. Craquez notamment au réveil pour le cocktail énergisant Détox Citron au thé vert et au gingembre *(www.jardinbio.fr)*.



Par des plantes détox

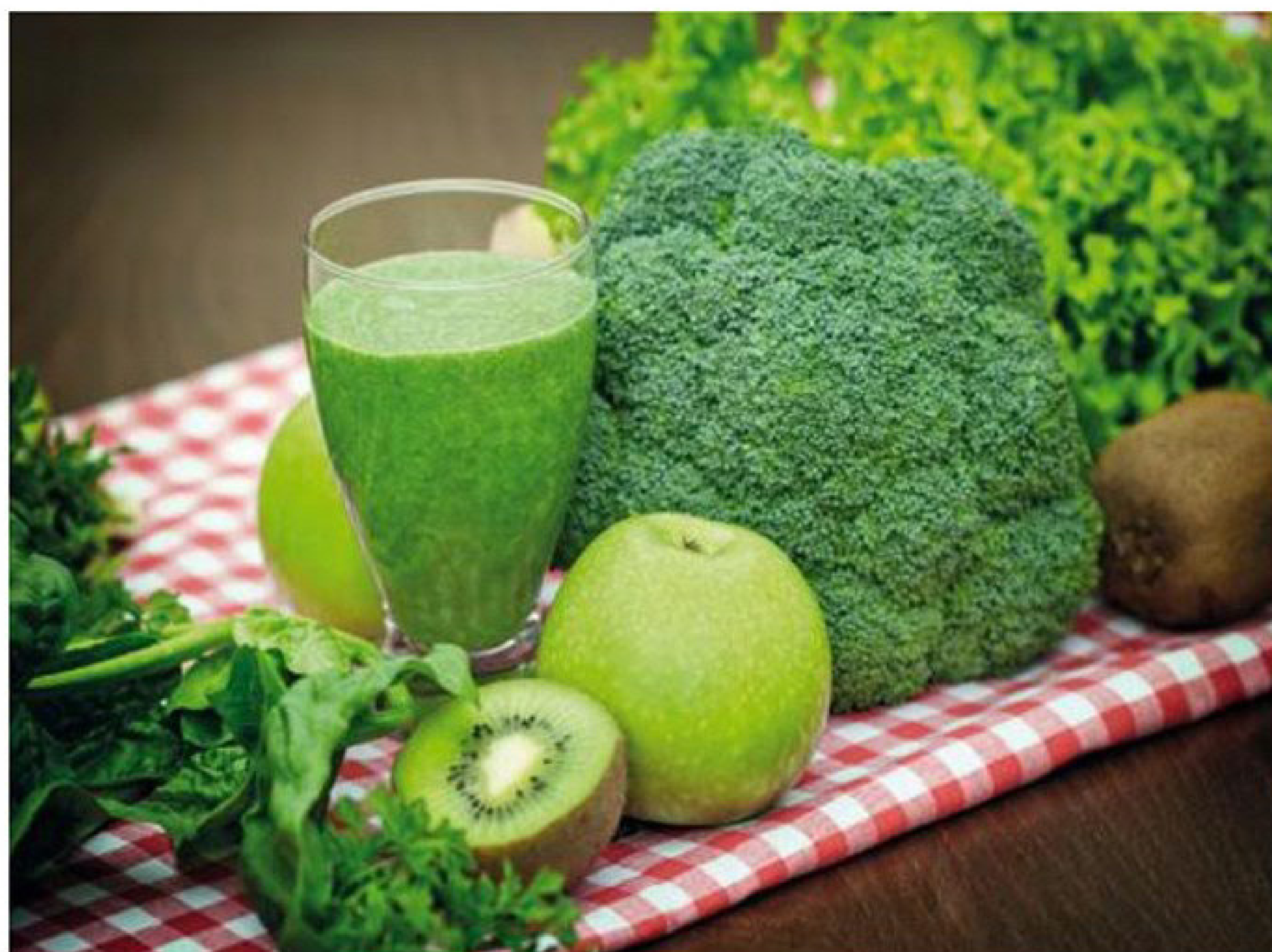
Plusieurs plantes permettent de bien drainer et détoxiquer le foie. Il s'agit par exemple du radis noir, de l'artichaut sauvage, du chardon-marie, du thym, que vous pouvez prendre chaque jour en tisanes ou en compléments alimentaires. Les 15 jours qui suivent des période ou repas festifs, voire la totalité du mois suivant, faites des cures de légumes verts cuits à l'eau ou à la vapeur (poireaux, choux, brocolis, artichauts...) ou en smoothies à boire, à chaque repas, et des soupes de légumes le soir, sans oublier le jus de citron dans un verre d'eau tiède chaque matin à jeun.

SOIGNER SON HYGIÈNE DE VIE

La détox ne se limite pas à l'alimentation, il faut un mode de vie approprié en dormant suffisamment, en faisant régulièrement des activités physiques, en diminuant ses sources de stress et en cessant de consommer volontairement les toxines contenues dans le tabac et l'alcool.

CHANGER D'ALIMENTATION

Changer d'alimentation est la première attitude à adopter lorsqu'on veut débarrasser son organisme de toutes toxines. Il convient dans un premier temps de privilégier les fruits et les légumes bio, frais et de saison de préférence. Une alimentation détox est également plus végétarienne.



VIVE LES LÉGUMES & LES JUS VERTS !

Pour une détox complète, mettez l'accent sur les légumes verts : feuilles de pissenlit, endives, persil, chou frisé, bette, épinards, endives, roquette et feuilles de salade mixte. Privilégiez aussi les légumes crucifères (chou frisé, pousses de brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles, choux kale), la famille de l'oignon (oignons, échalotes, ail, poireaux, artichauts et topinambours), et les autres légumes racines (betterave, céleri, asperges, courgettes, concombres, betteraves, haricots verts, choucroute fermentée naturellement, algues), sans oublier les avocats. Les jus verts préparés avec un extracteur de jus sont très à la mode mais également très efficaces dans une cure détox (mixer par exemple du choux kale, du kiwi, du concombre, de la pomme et de la menthe fraîche).

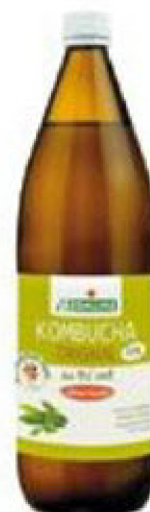


« *Mes petites recettes magiques 100% jus détox* » de Dorothée Van Vlamertynghe, Leduc S., 192 p., 12 €.

DIFFÉRENTS TYPES DE CURES

Il existe différents types de cures détox allant jusqu'à différentes formes de diètes alimentaires, voire au jeûne. Dans tous les cas, les durées doivent être courtes sur un maximum de 10 jours. Une détox de 2-3 jours plusieurs fois par an est idéale et suffit largement à chasser les toxines. La première consiste en une alimentation crudivore et frugivore à base de jus et smoothies (consommation de jus de fruits, légumes et plantes frais pendant 1 à 5 jours). La deuxième est une mono-diète stricte (manger le même aliment pendant 2 à 3 jours). La troisième est une mono-diète améliorée un jour par semaine sur plusieurs semaines (ne consommer que des fruits et légumes pendant trois repas consécutifs).

KOMBUCHA, VOTRE ALLIÉ



C'est le moment idéal pour rebooster l'organisme, mis à rude épreuve tout le reste de l'"année. *Germline* propose une cure détox avec son Kombucha, une boisson fermentée 100% bio et 100% végétale, aux vertus détoxifiantes, régulatrices et stimulantes, riche en probiotiques naturels. Il stimule les fonctions digestives, aide à maintenir une bonne flore intestinale, a des propriétés régénérantes et c'est un détoxifiant naturel qui favorise l'élimination des toxines (5,90 € le litre sur *germline.fr*).

MINCIR EN PRIME

Dans tous les cas de figure, retenez qu'en période de cure détox et de diète alimentaire, vous devez vous reposer, boire énormément et alléger votre organisme. Son objectif premier n'est pas de vous faire maigrir, mais de chasser les toxines de votre corps. Pourtant, elle vous fera quand même perdre de 1 à 7 kg sur la balance et vous redonnera beaucoup de tonus.

CURE DÉTOX & MINCEUR

Avant de démarrer toute cure de contrôle du poids, il est recommandé de « nettoyer » son organisme, de le drainer, pour favoriser l'élimination de l'eau et des toxines, afin que tous les métabolismes puissent fonctionner correctement.
Drainaxyl® 500 **est le «Starter Minceur » idéal. Voici un complément alimentaire à base d'extraits de Plantes : Fenouil, Reine des prés, Verge d'or, Pissenlit, Guarana, Carvi, Piloselle, Chiendent, Artichaut, Thé vert, Maté, Papaye, Romarin, Bouleau, Chardon marie, Gingembre, Menthe, Mélilot, Hamamélis et Vigne rouge. En plus, il affine et favorise une bonne circulation (20,90 €, *STC Nutrition*).**



DES AIDES À LA DÉTOX

Plusieurs soins et médecines alternatives accompagnent harmonieusement et efficacement un programme détox, en été bien sûr, mais également tout au long de l'année.

DÉTOX AU CHÂTEAU

Et si vous profitiez des beaux jours pour vous offrir une cure détox dans un château français, afin de mettre votre organisme au repos, perdre quelques kilos et faire le plein d'énergie ? C'est ce que vous propose le Château de Launay, magnifique bâtisse du 19e dans un magnifique domaine de 240 hectares du Centre Bretagne, avec 5 cures détox pour harmoniser le corps et l'esprit, sur plusieurs jours. Tout au long de votre séjour, vous serez accompagné par un naturopathe et un sophrologue et aurez accès à des soins complémentaires particulièrement adaptés aux jeûneurs et curistes. Plus d'infos sur *chateaudulaunay.fr*



Drainage lymphatique manuel

L'intérêt du drainage lymphatique manuel selon ma méthode du Dr Vodder réside ainsi dans son influence favorable sur le milieu liquide du corps. En déplaçant la peau sur son tissu sous-jacent en direction de l'évacuation de la lymphe par des mouvements circulaires, avec une pression légère qui augmente et diminue progressivement, la technique favorise le nettoyage, la désintoxication et la décongestion du tissu conjonctif et des ganglions lymphatiques.

Hydrothérapie du côlon

L'irrigation du côlon par hydrothérapie permet d'éliminer les déchets, matières fécales, résidus irritants, parasites, toxines, de retrouver un fonctionnement optimal, de retrouver son tonus musculaire, de stimuler le système immunitaire, d'avoir un meilleur transit et de perdre quelques kilos disgracieux. Assimilation et élimination se rééquilibrent, donc le capital santé s'en trouve amélioré.

Phytothérapie

En phytothérapie de nombreuses plantes peuvent être utilisées pour leur action drainante et détoxifiante : le jus de bouleau, la bardane, le frêne, le fenuil, l'artichaut, le radis noir, le sureau, le pissenlit, le romarin, le chardon-marie. Ces plantes peuvent être associées à une alimentation détox pour favoriser les effets de la cure.

Homéopathie

En homéopathie, un certain nombre de souches sont indiquées pour aider à la détoxification de l'organisme et des organes comme le foie, les intestins, les reins. Les homéopathies conseillent souvent *Nux vomica* 7CH, *Solidago virga aurea* 5CH, *Antimonium crudum* 7CH, *Arsenicum album* 7CH. Demandez conseil à votre homéopathe ou à votre pharmacien.

Aromathérapie

Parmi les huiles essentielles nécessaires à une cure détox réussie, il est possible d'utiliser l'huile essentielle de Citron, l'huile essentielle de Romarin à verbénone et l'huile essentielle de Menthe poivrée qui drainent les toxines et purifient le foie, l'huile essentielle de Géranium qui calme les envies de sucre, l'huile essentielle de Cannelle, contre les effets de la fatigue.

Acupression

Détoxifier le corps et favoriser le système immunitaire naturellement avec l'acupression et la réflexologie aident à débusquer les toxines en stimulant le flux de qi à travers les organes de détoxification vitaux. Il existe d'ailleurs 7 points d'acupression utilisés en acupuncture et en réflexologie pour la détoxication de l'organisme.

Probiotiques

Une supplémentation en probiotiques de haute qualité est également très importante lors d'une détox du foie. En effet soigner son foie consiste à débarrasser les intestins des bactéries nuisibles, des champignons et des parasites. Apporter des bactéries bénéfiques dans le tractus gastro-intestinal avec des probiotiques aide à réduire considérablement la présence d'envahisseurs nuisibles et assainit la flore. Ainsi on parvient à une augmentation de la capacité digestive et à un regain de vitalité.





2. Une nutrition allégée

On sait tous maintenant que la prévention santé passe d'abord par une bonne alimentation si possible naturelle, bio, de saison et de terroir et une consommation modérée de sucres et de graisses.

LA DÉTOX ALIMENTAIRE

Complétez ce programme par une véritable détox alimentaire en buvant énormément d'eau, de thé vert et de tisanes, et en ne mangeant que ce que votre corps vous réclame vraiment. Privilégiez au maximum tous les fruits et légumes d'été, réduisez vos portions de 30% au minimum, et mangez uniquement quand vous avez faim en prenant le temps de vous poser, de mâcher longuement et en mettant tous vos sens en éveil. Car la nourriture, ça s'observe, ça se sent et ça se goûte.

UNE ALIMENTATION SAINE

Voici en rappel quelques règles essentielles à ne pas oublier au quotidien :

- ✓ Réduire la consommation de toxiques : café, thé, chocolat, alcool, tabac, cola.
- ✓ Supprimer les inhibiteurs de digestion : café ou thé au lait, sucres rapides aux repas.
- ✓ Supprimer les produits laitiers (pour un adulte) sauf le fromage à consommer au petit déjeuner ou le midi en remplacement de la protéine (viande, poisson, œuf, jambon).
- ✓ Essayer de respecter une proportion équivalente de protéine animale et végétale (ex : poisson-vapeur - champignon).
- ✓ Eviter les conserves, confiseries, charcuteries industrielles.
- ✓ Respecter une proportion de 30 % d'aliments acidifiants et de 70 % d'aliments alcalinisants.
- ✓ Consommer les fruits deux heures avant ou quatre heures après le déjeuner.
- ✓ Boire environ 1 litre et demi d'eau par jour.
- ✓ Supprimer les aliments contenant de la caséine susceptibles d'irriter l'intestin (yaourt, lait, fromage blanc).
- ✓ Ne pas associer les produits acides avec les céréales et les féculents.
- ✓ Ne pas consommer d'aliments gras de façon régulière.
- ✓ Par précaution selon l'état de santé, supprimer les aliments contenant de la gliadine (gluten).
- ✓ Bien mastiquer ses aliments pour économiser le système digestif

UN BON RYTHME DE REPAS

Les besoins énergétiques et nutritifs varient au cours de la journée (sauf en cas d'activité physique particulière). Les besoins énergétiques doivent également s'adapter à la capacité de l'organisme de brûler les sucres ou les graisses, producteurs d'énergie. Or le cortisol, hormone qui stimule le passage du glucose dans le sang et qui permet de libérer l'énergie, atteint un pic de sécrétion entre 6 et 8 heures du matin, baisse en début d'après-midi et n'est quasiment plus secrété la nuit.

VOS DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES

Les deux tiers des dépenses énergétiques sont donc consommées de 5 h à 17 h, l'autre tiers, réservé aux fonctions de stockage, de réparation, de régénération, est consommé de 17 h à 5 h. Ainsi, les produits énergétiques, graisses et sucres, doivent être consommés dans la matinée pour être correctement assimilés (la même quantité de calories est beaucoup plus brûlée au petit déjeuner qu'au dîner). Faute de quoi, apparaissent l'obésité et les maladies cardiovasculaires (ce syndrome métabolique apparaît généralement chez l'homme vers la cinquantaine et chez la femme au moment de la ménopause, sous la forme d'une obésité abdominale).

BIEN SÉLECTIONNER SES ALIMENTS

Il faut s'assurer non seulement des dates de péremption des produits qu'on achète, mais aussi de leur provenance. Lorsqu'elle concerne un pays éloigné, cela n'est pas forcément rassurant, car de nombreux pays en voie de développement pratiquent maintenant des cultures ou élevages intensifs. Il faut respecter les saisons et appliquer cela non seulement aux fruits, mais aussi aux légumes, car achetés hors saisons, ils sont généralement cultivés sous serre et non en plein champs. Or la culture sous serre favorise la concentration en nitrates.

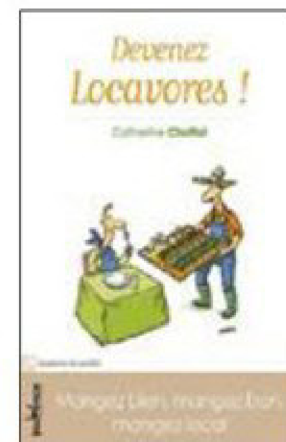
DES PRODUITS DE QUALITÉ

Dans tous les cas, il faut choisir les fruits et légumes en fonction de leur taille et du parfum qu'ils exhalent. Des pommes de terre, des navets, des poireaux très gros, une botte de carottes qui n'a pas d'odeur

---

ET SI NOUS DEVENIONS LOCAVORES ?

Ce livre répond à toutes les questions que nous nous posons sur cette démarche de consommateur averti. L'auteure biologiste de formation nous incite à la réflexion à partir de constats alarmants pour notre santé et d'analyses pointilleuses. « *Devenez locavores !* » nous apprend à adopter avec facilité une attitude responsable, pour une consommation plus juste et plus intelligente et une véritable prévention santé au quotidien.



De Catherine Choffat,
Editions Jouvence, 190 pages, 8,70 €.

BOIRE 1 LITRE/JOUR POUR 50 KG DE POIDS

La quantité d'eau conseillée par jour est d'environ 1 litre pour 50 kilos de poids. En cas de stress, la quantité d'eau peut être doublée ou triplée.

proviennent probablement d'une culture intensive et contiennent donc des nitrates et des pesticides. De même pour les fruits. La couleur peut être un piège. Ce n'est pas la couleur d'une pomme qui fait sa valeur nutritionnelle et sa saveur. Là aussi l'odeur et le goût sont un guide précieux. Nous avons perdu aujourd'hui l'odorat, la capacité de sentir. Notre goût a été conditionné par la mise sur le marché de produits artificiels. Il s'est modifié. Sans nul doute, il faut revenir au naturel.

BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU

Le cerveau contient 90 % d'eau, les muscles 75 %. L'eau a un rôle majeur dans la polarisation de la membrane cellulaire, la distribution de l'oxygène, l'élimination des déchets. Boire de l'eau accélère la diurèse (élimination des déchets par les reins). Se servir un verre d'eau à petites gorgées remplit l'estomac, donne une sensation de satiété et se substitue à une gestuelle souvent matérialisée par le grignotage ou la cigarette. Trop boire au cours des repas perturbe la digestion. L'excès de liquide augmente le volume et la concentration en enzymes de la sécrétion de l'intestin grêle libérant ainsi des agents irritants à l'instar du phénomène observé à la suite de coliques. L'élément liquide doit être adapté en fonction de la consistance du repas. Les personnes en excédent de poids devront supprimer l'apport d'eau au cours des repas pour en consommer au plus tard 30 minutes avant le repas ou au minimum 2 heures après.

BIEN CHOISIR SES LIQUIDES

La déshydratation est la première cause du vieillissement. L'apport d'eau sans bicarbonates et riche en magnésium et en calcium permet de réhydrater nos cellules et doit être associée à une suppression du sel. Les œdèmes surviennent chez les personnes qui ne boivent pas assez d'eau et qui consomment trop de sel. L'eau doit être plate et riche en Mg (magnésium) et K (potassium) afin d'aider à l'irrigation des cellules. Elle est indispensable aux fonctions cérébrales car l'activité chimique du cerveau ne peut se faire sans elle, Un cerveau bien hydraté fonctionne mieux.

15 ALIMENTS POUR S'ALLÉGER

Changez d'alimentation pour s'alléger et perdre du poids, c'est facile si l'on accepte de faire confiance en priorité à ces quinze aliments « vedettes », excellents pour notre santé.

Les blancs œufs

Très riches en protéines, présentant peu de calories, les œufs en général mais surtout les blancs en particulier sont parfaits quand on surveille son alimentation (éviter les jaunes pour le mauvais cholestérol).

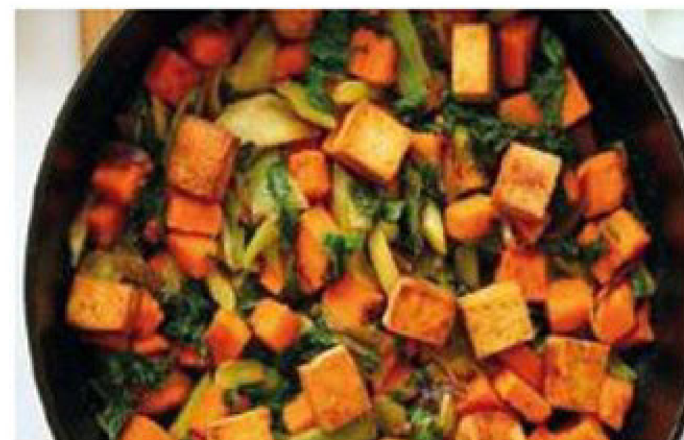
Le lait de brebis et de chèvre

Riches en protéines et en calcium, ils remplacent agréablement le lait de vache si vous êtes allergique ou si vous avez constaté que les produits laitiers traditionnels vous faisaient gonfler.

Les petits poissons gras

Sardines, maquereaux, harengs sont des petits poissons gras. Et pourtant, riches en Oméga 3, ils sont excellents pour la santé et sont conseillés dans tous les régimes diététiques, notamment ceux des coureurs.





Les patates douces & tous les choux

Les patates douces cuites sans matières grasses à la vapeur sont excellentes pour s'alléger car elles sont très nourrissantes et peu caloriques. Tous les choux sont à privilégier car ce sont des légumes verts antioxydants et détox.

L'avocat, l'artichaut et la betterave

La betterave est saine avec ses sucres naturels. L'artichaut augmente la production de la bile. C'est un aliment antioxydant et détox, très peu riche en calories. Riche en bons lipides, l'avocat est bénéfique à la santé cardiovasculaire et doté de fortes concentrations en vitamines.

Les herbes sauvages

Toutes les herbes sauvages sont conseillées sans modération. Quasiment sans calories, elles rehaussent et égayent les saveurs et évitent de trop saler.

Le tofu

Bien pourvu en protéines et en matières grasses de bonne qualité, éjecteur de toxines, le tofu peut être consommé tous les jours en petite quantité.

Les légumineuses

Avec leur haute teneur en fer et en protéines, les légumineuses (lentilles, pois chiches...) permettent de remplacer agréablement la plupart des féculents, et permettent d'arriver rapidement à satiété.

Les amandes

La grande concentration en vitamine E des amandes leur confère des propriétés

antioxydantes qui aident à protéger les cellules contre le vieillissement. Elles sont également riches en magnésium et en protéines.

Pommes et petits fruits rouges

Faibles en calories et considérées comme des aliments anti-graisses, la fraise et la framboise sont riches en antioxydants et nutriments. La pomme est l'aliment minceur par excellence, d'une part pour sa faible teneur en calories mais surtout parce que la pectine gonfle dans l'estomac et procure un sentiment de satiété.

Les algues

Antioxydantes, remplies de fibres, riches en oligoéléments et en magnésium marin, très peu caloriques, elles sont idéales à tous points de vue.

L'ail



Excellent antioxydant, l'ail écrasé s'agglutine avec les toxines et aide les intestins à les éliminer. Riche en gout, il permet d'éviter de trop saler ou de rajouter des matières grasses.

Les crevettes et les crustacés

Riches en magnésium et en protéines de très bonne qualité, les crevettes et les crustacés ne contiennent que peu de calories. A consommer avec du citron !

Les piments & les épices



Riches en vitamines, notamment la vitamine E, les piments et les épices (curcuma, cumin...) permettent non seulement de donner du goût à tous les plats mais surtout d'être plus vite rassasié. Les limiter cependant en été.

L'huile et les graines de lin

Les omégas 3 nous aident à lutter contre des taux élevés de mauvais cholestérol et les inflammations. L'huile de lin et les graines de lin en contiennent énormément. De plus, cette huile qui tapisse nos intestins, permet de lutter contre les soucis de constipation.

Les graines germées

Riches en vitamines, protéines, minéraux, lipides polyinsaturés, sucres de qualité et surtout enzymes... les graines germées sont des aliments frais, naturels, bon marché, écologiques et très nourrissants, procurant une grande légèreté.

3. Une action anti-âge renforcée

C'est désormais prouvé, la qualité de notre peau, mais aussi de nos cheveux et de nos ongles est liée à ce que nous ingérons. Pour faire le plein des bons nutriments pour notre épiderme, rien de mieux qu'une cure anti-âge et anti-rides à boire !

QUATRE CURES ANTI-ÂGE

De l'acide hyaluronique pour lisser

Repulpant, anti-âge et hydratant, *Regulatpro®* Hyaluron est un nouvel élixir anti-âge à boire. Une synergie inédite et innovante de Regulatessenz®, source des nutriments spécifiques pour la peau & d'Acide hyaluronique d'origine végétale associé à d'autres actifs naturels tels que : vitamine C, Biotine, Zinc, Cuivre, Silice naturelle (69,90€ le coffret de 20 doses de 20 ml).

Du collagène pour repulper

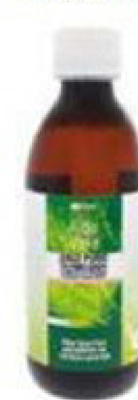
La diminution de la production de collagène liée à l'âge est responsable des premiers signes du vieillissement cutané. La formule de *Collagen Max* ultra concentrée en collagène et acide hyaluronique permet de lisser et repulper la peau pour que les signes de l'âge soient réduits. La vitamine E présente dans la formule permet de protéger les cellules contre le stress oxydatif et la vitamine C contribue à la formation normale de collagène. Cette boisson au bon goût de cacao vous permettra de réduire les signes de l'âge tout en prenant du plaisir (*Collagène Max de Biocyte*, 29,95 €).

De la sève de bouleau pour tonifier



Aux beaux jours, la nature se réveille doucement et notre corps aussi. C'est le moment idéal pour profiter des bienfaits d'une cure complète pour purifier et redonner de l'énergie à notre organisme. La sève de bouleau *Vegetal Water* ne subit aucune transformation, elle est conditionnée telle qu'elle sort de l'arbre. 100% pure, sans conservateur, non pasteurisée, non nano filtrée, conditionnée sans azote, difficile de trouver plus naturel. En plus d'être détox pour l'organisme, elle l'est aussi pour votre peau. Pour une cure complète, il est conseillé d'en boire 250 ml par jour pendant 3 semaines (cure de 5 litres pour 3 semaines : 59 €).

De l'Aloe Vera pour détoxiquer



Le pur jus stabilisant d'Aloé Véra est une boisson détox pour nettoyer le foie, les reins et l'organisme de façon naturelle. Son action est si efficace que vous en ressentirez également tous les effets anti-ride. Diluer une cuillère à café de pur jus d'aloé véra dans un grand verre d'eau. Renouveler 2 à 3 fois par jour (29€ les 250 ml sur *www.ejove.fr*).

COMBATTRE LES RADICAUX LIBRES

Pour faire face à la pollution environnementale, au stress oxydatif, au vieillissement des cellules, votre alimentation (à manger et à boire) doit être riche en antioxydants. L'oxygène est indispensable à la vie cellulaire, à la production de l'énergie dont ont besoin les muscles. C'est au cours du métabolisme normal de l'oxygène que la plupart des radicaux libres se forment. Ces derniers sont utiles à l'organisme, en petites quantités, pour le système immunitaire mais, en trop grande concentration, ils deviennent néfastes car ils induisent dans la cellule des dégradations, quelques

fois létales. En réalité, les radicaux libres sont impliqués dans le processus de vieillissement.

OLIGOÉLEMENTS & ANTIOXYDANTS

La cellule dispose de systèmes enzymatiques pour se défendre contre l'action de rancissement des radicaux libres. C'est dans ces systèmes qu'interviennent les oligoéléments (cuivre, zinc et sélénium), présents dans la chair des animaux (les viandes, les œufs, les poissons et les coquillages) et les vitamines antioxydantes présentes dans les fruits et légumes (A, C et E), mais aussi le thé vert.

LES VERTUS DES SMOOTHIES

Par leur action antioxydante, de nombreux smoothies de légumes et de fruits frais, en plus d'être toniques et délicieux ont une action anti-âge très efficace au quotidien. Préparez votre smoothie toujours au dernier moment pour éviter l'oxydation et la perte des bienfaits. Sélectionnez soigneusement vos ingrédients pour avoir le meilleur résultat sur la qualité de votre épiderme.



UN SHOOT D'ANTIOXYDANTS

Le chou kale est riche en fibres, fer, vitamines A, K, C et antioxydants. Le céleri est un bon détoxifiant, riche en calcium et en fer, il apporte des vitamines A, B1 et C. Le citron grâce à sa teneur en vitamine C contribue à préserver la fermeté de la peau et à accélérer le renouvellement cellulaire. La pomme est une championne avec ses puissants antioxydants très intéressants pour lutter contre le vieillissement de la peau. Le persil est riche en vitamines A, C, K, en fer, en calcium et en potassium. Outre son intérêt anti-âge, il aide à lutter contre la rétention d'eau. L'eau de coco participe à l'hydratation de la peau et à sa souplesse. N'hésitez pas à tester !

C'EST AUSSI DANS LA TÊTE

S'alléger physiquement et mentalement

C'est désormais prouvé. Les neuroscientifiques et les chercheurs ont démontré qu'il n'y a pas que la mauvaise alimentation qui nuit à notre organisme. Les soucis, le stress, la négativité, le manque de sommeil, la pollution, la fréquentation de personnes toxiques nous pèsent tout autant, voire beaucoup plus. Pour avoir le maximum de résultats, une bonne détox estivale doit donc être autant mentale et psychologique que métabolique et alimentaire.

Se reconnecter avec la nature

Des études ont démontré que le contact avec la nature avait des effets positifs sur notre esprit et notre corps. Le simple fait de regarder quelques minutes par jour les arbres se solde par une baisse du stress, de la tension artérielle et une amélioration de notre bien-être général. Profitez de votre détox estivale pour vous promener en pleine nature : sur la plage aux aurores, dans la forêt, près d'une rivière ou d'un lac. Nous passons une grande partie de l'année enfermés dans nos intérieurs, nos bureaux, nos voitures, il est donc grand temps de vous aérer au maximum.

Réapprendre à respirer

Réapprendre à respirer amplement permet de réduire efficacement les états de stress, mais également d'améliorer la concentration et d'apporter une sensation de bien-être et d'allègement immédiat. Pour mieux respirer, faites d'abord travailler votre diaphragme à la respiration : gonflez votre ventre à l'inspiration en poussant pour l'étendre au maximum pendant 7 secondes, tenez 7 secondes et rentrez le ventre à l'expiration pendant 7 secondes.

Méditer tous les jours

La méditation de pleine conscience vise à se concentrer, à être intensément présent à l'instant, aux perceptions (sons, pensées, sensations...), mais sans réagir, sans passer sur le mode mental : sans jugement, sans analyse, sans commentaire. Ces attitudes entraînées dans le moment présent, développent en nous « l'observateur » et le discernement nécessaire pour reconnaître les comportements compulsifs et automatiques, les réactions mentales, émotionnelles et leurs conséquences qui en découlent sous forme de stress et de souffrance. Nous pouvons alors prendre du recul et voir que nous ne sommes pas nos problèmes ou nos émotions ou nos jugements et agir avec lucidité et en accord avec nos valeurs. Chaque jour, offrez-vous 10 minutes rien qu'à vous de méditation en pleine conscience.

Pratiquer la détox digitale

En moyenne, un salarié reçoit au bureau 50 mails par jour, et les dirigeants jusqu'à 5 000 ! 70 % des Français vérifient leur messagerie toutes les cinq minutes, 78 % se connectent sur internet et les réseaux sociaux avant de dormir, à peine moins dès le réveil... Pendant les vacances, vous pouvez dire stop à cette frénésie qui vous pèse et pratiquer la « digital détox ». Si vous n'y arrivez pas à 100%, décidez de ne regarder vos outils numériques qu'une heure maximum par jour !

Positiver chaque instant

Pendant vos vacances, décidez de voir et de concevoir tout ce qui vous entoure comme un « petit miracle » de l'existence : la nourriture que vous absorbez, les gens qui vous accompagnent, la température extérieure, la sensation de l'eau et du soleil sur votre peau, la beauté de la faune et de la flore, les capacités exceptionnelles de votre corps... Soyez empli de gratitude pour le présent et plein d'optimisme pour l'avenir. En pratiquant la pensée positive, et en voyant le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, vous allez vous alléger durablement. ■ V.L.



Smoothies détox
La recette gagnante !

Quoi de plus simple pour se détoxifier et se faire plaisir qu'un smoothie ou un jus minceur et détox ? Il suffit d'y réunir les bons ingrédients en privilégiant les fruits et légumes de l'été !

Le « smoothie », du mot anglais « *smooth* » (qui signifie « lisse »), est un mélange de fruits et/ou de légumes mixés. A ces ingrédients peuvent s'ajouter de l'eau, du jus de fruits frais, du jus de soja ou du lait d'amande... pour obtenir la consistance souhaitée. Les herbes aromatiques (persil, basilic, menthe, ciboulette...) ou les épices (curry, safran, cannelle...) peuvent également apporter une touche d'exotisme et de détox supplémentaire.

LES SMOOTHIES DÉTOX

Les smoothies détox sont 100% gagnants : À l'apéritif, pour se désaltérer, à la place d'un repas, en guise d'encas, ou pour se régaler à n'importe quel moment de la journée. A vous de varier les recettes et les plaisirs avec des jus et des smoothies riches en goûts et réalisés en deux temps, trois mouvements pour tous les jours de l'été.

LES SMOOTHIES VERTS

Les smoothies verts sont une combinaison de fruits et légumes frais verts mixés ensemble auxquels peuvent s'ajouter d'autres ingrédients. Ils sont 100% naturels et riches en fibres, en vitamines, minéraux et nutriments excellents pour votre corps. La plupart ont une action brûle-graisse démontrée qui favorise la perte de poids.

LES SMOOTHIES & JUS FRAIS

Réputés pour leurs bienfaits sur la santé, les smoothies et jus frais vous permettront d'inclure dans votre alimentation plus de fruits et légumes frais, afin d'adopter en douceur une meilleure hygiène de vie. Contrairement à la plupart des smoothies que vous pouvez trouver « tout faits », ils conservent toutes leurs valeurs nutritives et leurs bienfaits.





Smoothie supervitaminé au chou kale et moringa



Recette d'Astrid du blog *Rhapsody in green*

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES/ 2 VERRINES :

✓ 2 belles feuilles de chou kale
✓ 1 cc bombée de pure poudre bio de moringa (sur *www.moringaandco.com*)
✓ 2 petites poignées d'ananas frais
✓ Jus d'ananas bio
✓ ½ banane.

PRÉPARATION

✓ Déposer tous les aliments solides au fond d'un blender.
✓ Compléter avec du jus d'ananas bio jusqu'au ¼. Mixer environ une minute. C'est prêt !

Cette recette peut également être réalisée avec de la mâche ou des feuilles d'épinards pour remplacer le chou kale et varier les plaisirs.

Smoothie au melon



© Interfel

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

✓ 1 beau melon bien mûr (ou ½ pastèque)
✓ 1 litre de thé vert bio intense à la menthe
✓ Le jus de 2 citrons bio
✓ 1 c. à soupe de sirop d'agave
✓ Le jus d'un concombre
✓ Quelques feuilles de menthe fraîche.

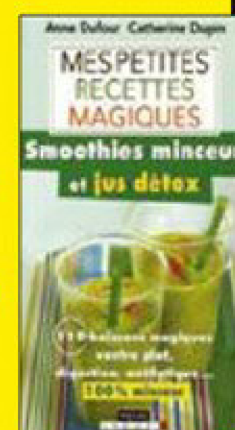
PRÉPARATION

✓ Mixer tous les ingrédients ensemble. Ajoutez les feuilles de menthe fraîche. Gardez au réfrigérateur 1 heure et dégustez bien frais. ■ V.D.

INFOS +

▌110 RECETTES !

Voici 110 recettes de boissons prétox, détox et minceur : tutti frutti, tutti légumi, boissons magiques, chaudes ou glacées, thé addicts ou « spéciaux » : il y en a pour tous les goûts et toutes les occasions.



« Mes petites recettes magiques green smoothies et jus détox » d'Anne Dufour et Catherine Dupin, Leduc S., 192 p., **6 €**.

▌LA « ROLLS » DES EXTRACTEURS

L'extracteur de jus *Carbel GG* est le haut de gamme de la marque française. Sa vitesse de rotation est la plus lente du marché (idéale pour conserver toutes les vitamines). Sa goulotte extra-large permet de ne plus couper vos ingrédients ! Livré avec son livre de recettes (**535 €** sur *www.davidson-distribution.com*).



DR JEAN-MICHEL COHEN « Qu'est-ce qu'on attend pour vivre mieux ? »

A l'occasion de la sortie de son dernier livre, le plus célèbre médecin-nutritionniste de France nous révèle ses secrets pour bien vivre, plus longtemps et en meilleure forme.

Dans votre dernier ouvrage, vous expliquez que vivre mieux passe par 5 clés : nutrition, forme, sommeil, mental et corps. Commençons par la première. C'est quoi le secret d'une bonne alimentation ?

Dr Jean-Michel Cohen : En matière de nutrition-santé, les deux points les plus importants à retenir sont premièrement de consommer des fibres et deuxièmement d'améliorer son microbiote. Les fibres sont essentielles pour contrer deux maladies qui sont malheureusement en pleine croissance dans la société d'aujourd'hui : le mauvais cholestérol et le diabète. Elles jouent un rôle d'absorbant des métaux lourds et des nanoparticules. Par ailleurs, vous avez dû lire de nombreuses études sur le ventre qu'on considère être notre deuxième cerveau. D'où l'importance de prendre soin de notre microbiote, l'autre nom donné à la flore intestinale.

Pourquoi notre microbiote est-il si important ?

Dr C. : Notre microbiote est fragile : il peut être déséquilibré par un changement d'alimentation, diverses maladies (gastro-entérite, intoxication, allergie ou intolérance alimentaires) et la prise de certains médicaments (antibiotiques, anti-inflammatoires non stéroïdiens, anti-diarrhéiques, chimiothérapies, etc.). Sans parler des maladies inflammatoires de l'intestin (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique) ou même du stress. Toutes ces situations peuvent entraîner des perturbations de la flore intestinale et occasionner des symptômes digestifs comme des flatulences ou des douleurs intestinales, ou extra-digestifs (comme la fatigue), voire affaiblir notre système immunitaire, et diminuer la résistance aux infections. Il est désormais démontré que 80 % de la stimulation immunitaire passe par le microbiote.


© Pascal Ito

« Il est désormais démontré que 80 % de la stimulation immunitaire passe par le microbiote » (Jean-Michel Cohen)

Pour notre microbiote, vous parlez notamment de consommer des aliments fermentés. Où peut-on les trouver ?



Dr C. : Je pense notamment au lait fermenté, le fameux lait *Ribot* breton. Les ferments lactiques présents dans le lait *Ribot* transforment le lactose en acide lactique, qui est plus facile à digérer. D'autres aliments fermentés sont excellents comme le kéfir, certains yaourts, la crème fraîche d'Isigny car elle est ensemencée de ferments lactiques. Ils sont tous considérés comme des probiotiques et permettent de maintenir notre microbiote en bonne santé.

Pour se maintenir en bonne santé, vous faites également l'apologie de « super aliments ».

Dr C. : Ce qu'il faut retenir c'est que la prévention santé est essentielle et que celle-ci passe



5 ALIMENTS « BONNE MINE »

Pour avoir bonne mine, au lieu de vous ruer sur les compléments alimentaires « bronzage », pensez à vous pencher sur l'alimentation ! La vitamine A est un antioxydant puissant qui agit en bloquant « les radicaux libres », et aide à lutter contre le vieillissement cellulaire, principalement visible au niveau de la peau. Elle favorise la production de mélanine, donc les mécanismes du bronzage.

Top 5 des produits les plus riches en Vitamine A :

1. Le beurre cru est une source très intéressante avec 792 µg/100 g
2. L'anguille, 1000 µg /100 g
3. Le thon
4. Le jaune d'œuf cru (590 µg/100 g)
5. Les fromages et le lait entier.

« En matière de nutrition-santé, les deux points les plus importants à retenir sont premièrement de consommer des fibres et deuxièmement d'améliorer son microbiote. »

d'abord par notre alimentation. Ça ne sert à rien de se gaver de compléments alimentaires alors que de très nombreux aliments contiennent déjà toutes les vitamines, les minéraux, les oligoéléments et les antioxydants qui permettent de lutter contre les radicaux libres et donc d'éviter à terme de nombreuses maladies.

Quels sont ces « super aliments » ?

Dr C. : Je pense notamment à l'ail et à ses bienfaits dans la protection cardiovasculaire, à tous les crucifères (choux) qui peuvent faire baisser de 50% les risques d'un cancer de la prostate. On parle beaucoup des amandes mais on oublie de dire qu'elles sont ultra caloriques et donc qu'il ne faut pas en manger plus de 4 à 5 par jour si on surveille son poids. On oublie de parler des noisettes qui sont tout aussi excellentes, mais attention, c'est la peau qui entoure la noisette qui est véritablement bienfaisante. Mais il y a plein d'autres super aliments comme le lait fermenté dont j'ai parlé, les graines de lin à saupoudrer sur les salades, les baies de goji... Je les présente tous en détail dans mon livre.

2e pilier de votre programme-santé, la forme. Que faut-il retenir à ce propos ?

Dr C. : Je suis le patron d'un grand cabinet médical où nous constatons chaque jour de plus en plus l'augmentation des traumatismes sportifs. Les Français se sont remis au sport et c'est une bonne nouvelle, mais beaucoup ne s'entraînent pas de la bonne manière. Je pense notamment à celles et ceux qui font mal ou qui font trop de running et mettent en danger leurs articulations notamment, d'autant plus après 40 ans. Ce qui compte le plus, c'est la régularité et non pas la durée des séances. Il vaut mieux faire dans la semaine trois séances de marche rapide de 20 mn (en pratiquant la marche fractionnée : 4 X 4 mn à vitesse modérée alternées avec 4 X 1 mn à vitesse intensive), plutôt que 5 fois 40 mn de running. La marche ne met pas en danger les articulations et évite nombre de malaises. Et puis, il ne faut jamais oublier de bien s'hydrater.

Venons-en maintenant au 3e pilier, le sommeil...

Dr C. : Oui, il est essentiel, mais on a tout entendu sur le sommeil, parfois tout et n'importe quoi ! On vous dit de dormir dans une chambre à 19°, d'éteindre tous vos écrans ! Mais dire cela, c'est être complètement déconnecté de la vraie vie des gens aujourd'hui et du monde dans lequel on vit. Sans compter que tout le monde n'a pas la climatisation ! Non, pour retrouver un bon sommeil, il faut revenir à des choses assez simples comme le conditionnement. Déjà, il faut de la régularité, il ne faut pas dormir moins de 4 heures et plus de 10 heures par nuit. Et surtout, il faut privilégier le rituel de l'endormissement comme on le fait avec les enfants quand on leur lit une histoire. Pour les adultes, il y a d'autres solutions : faire de la méditation, pratiquer la pensée positive, pourquoi pas tester un masque de relaxation qui donne d'assez bons résultats ?

4e pilier, qui se rapproche de la pensée positive dont on vient de parler, le mental...

Dr C. : En effet, pour garder un bon mental, il ne faut pas hésiter à pratiquer toutes les méthodes d'autosuggestion et d'auto-affirmation qui ont fait leurs preuves comme la méthode Coué, mais aussi la méditation, la relaxation, la sophrologie. On se rapproche ici de l'auto-hypnose. Tout ce qui permet de pratiquer la pensée positive est la clé pour garder un bon mental, malgré les petits tracas de la vie, voire de plus grandes épreuves. La clé mentale est fondamentale pour se maintenir en bonne santé. Et même si ça peut paraître une évidence, c'est prouvé, les non dépressifs vivent beaucoup plus vieux que les dépressifs ! Une bonne santé mentale, c'est comme le reste, ça s'entretient tout au long de la vie. Il faut donc fuir tout ce qui est toxique : les pensées négatives comme les gens négatifs !

Finissons par le 5e pilier de votre livre qui concerne le corps...

Dr C. : Je dois à ce propos faire mon mea-culpa, car pendant des années, j'ai souvent traité à la légère, voire comme un placebo, les cosmétiques et les soins du corps qui sont pourtant essentiels également pour une bonne santé globale. Je m'explique. Le corps est un outil qui vieillit et qu'on doit donc entretenir. C'est un organisme sensoriel qui nous protège de l'extérieur. Tout ce qui peut l'aider à jouer son rôle de protection est donc important. Je crois donc fondamentalement aux vertus millénaires des plantes, et à tous les cosmétiques naturels et les soins du corps qui nous permettent d'entretenir notre épiderme, notre corps et de nous sentir mieux dans notre peau, avec un meilleur mental. Les liens corps-esprit ne sont plus à démontrer.

On parle énormément dans l'actualité des perturbateurs endocriniens. Quel est votre avis sur ce sujet ?

Dr C. : Les perturbateurs endocriniens sont des substances qui modifient le système hormonal. Donc, il est clair que réduire ces perturbateurs dans tous les produits de consommation courante est une bonne chose. Mais en même temps, je m'intéresse énormément à l'épigénétique qui démontre que l'homme a toujours su s'adapter à son environnement. De cueilleur, il est devenu pêcheur, puis chasseur et s'est toujours adapté. Je pense donc qu'il continuera à s'adapter, même face à de nouvelles sortes de perturbateurs.



BIO EXPRESS

- Médecin expert en nutrition
- Créateur du programme minceur « Savoir Maigrir », qui a déjà fait mincir des dizaines de milliers de personnes.
- Auteur de plusieurs ouvrages à succès dont "*Maigrir : le Grand mensonge*", "*Savoir Maigrir*", "*Bien manger en famille*", "*Savoir manger : le guide des aliments*" en collaboration avec Patrick Serog, "*Les nouvelles religions alimentaires*", "*J'ai décidé de maigrir*"...

« L'obésité est vraiment un problème majeur de santé publique, car en plus du problème métabolique, elle diminue l'espérance de vie. »

L'obésité est devenue un vrai problème de santé publique en France. Comment l'endiguer ?

Dr C. : L'OMS (Organisation mondiale de la santé) a qualifié l'obésité d'épidémie du XXIe siècle. Les projections semblent indiquer qu'en 2020 - c'est demain - il y aura 45% de personnes en surpoids et 20% de personnes obèses. Aujourd'hui, la France compte déjà 32,3 % d'adultes en surpoids, soit près de 15 millions de personnes. C'est beaucoup trop et le nombre de personnes souffrant d'obésité dans notre pays est inquiétant. L'obésité est vraiment un problème majeur de santé publique, car en plus du problème métabolique, elle diminue l'espérance de vie. On compte de nombreux risques de décès prématurés causés par l'obésité, associée au diabète, à l'excès de cholestérol, le tout entraînant des maladies cardiovasculaires et nombre de cancers. Sans oublier que les problèmes de surpoids génèrent beaucoup de souffrances psychologiques, de dépressions, de stress, de maladies du comportement alimentaire...

Quelle est la solution ?

Dr C. : Premièrement, il faut faire maigrir les gens. Le régime « miracle » qui marche sur tout le monde n'existe pas, sinon ça se saurait. Donc, il faut d'une part rééquilibrer son alimentation (réapprendre à manger ce qui est bon pour soi) et d'autre part augmenter ses dépenses physiques. Et en cas d'échec, quand il y a risque mortel, avec une obésité morbide, il faut envisager la chirurgie. Deuxièmement ou plutôt parallèlement, il faut absolument commencer à la source, en éduquant les enfants




« Se réserver des espaces temps pour soi et avec les gens qu'on aime. »

dès leur plus jeune âge, c'est-à-dire dès la maternelle. Il faut aussi arrêter de vouloir servir la même nourriture à tous les enfants dans les cantines des écoles. Et cela va bien au-delà des problèmes liés aux allergies alimentaires ou même aux convictions religieuses. Qu'on soit un adulte ou un enfant, un homme ou une femme, on ne peut pas tous manger la même chose, car nous n'avons pas tous les mêmes activités, le même métabolisme, les mêmes besoins et les mêmes dépenses caloriques.

Et que dire des troubles du comportement alimentaire ?

Dr C. : On confond beaucoup trop souvent la boulimie et l'anorexie mentale chez les 15-20 ans. A l'adolescence, de nombreux jeunes en effet sont confrontés à la boulimie. Ils mangent trop et se font vomir pour ne pas grossir. Cela n'est pas dangereux si cela ne dure pas longtemps. Il faut donc être extrêmement vigilante, pour que le trouble ne s'installe pas, ne s'aggrave pas et n'entraîne pas d'autres soucis. Mais cela n'a rien à voir avec l'anorexie mentale qui est quant à elle une véritable maladie psychiatrique, qui doit donc être traitée comme telle.

Quel est votre avis sur les édulcorants ?

Dr C. : A condition de ne pas en surconsommer, ils ne sont pas dangereux pour la santé. Mais il faut cependant faire attention et les consommer avec modération, car plusieurs études scientifiques récentes démontrent qu'ils entraînent une envie et une surconsommation de produits non sucrés. D'un côté, c'est vrai, ils calment un désir de sucre, mais de l'autre, ils attisent le désir de produits gras. Dans le cadre d'un rééquibrage alimentaire, si on peut les éviter, c'est mieux. Et c'est vrai pour tous, même la Stévia, qui contrairement à ce qu'on dit n'a rien d'un produit naturel.

Idem pour le fameux soda « zéro » ?

Dr C. : Si ça vous fait plaisir, boire une cannette ou deux par jour de ce soda zéro ne vous fera pas de mal, mais pas plus ! *(rires)*

Et que dire de l'autre maladie du troisième millénaire, le stress ?

Dr C. : Il n'y a pas de solution toute faite et valable pour tous. Ce qui est certain, c'est que la société hyper connectée d'aujourd'hui accentue le problème en nous rendant complètement addicts à nos smartphones et nos tablettes. C'est un problème sociétal, puisqu'on constate d'un côté l'accélération de nos modes de vie et de l'autre la diminution de nos relations sociales. La solution est de se réserver des espaces temps pour soi et avec les gens qu'on aime, de pratiquer de temps en temps une digital détox (se passer de son smartphone, de sa tablette ou de son ordinateur), de s'aérer le plus possible au contact de la nature et de faire du sport. Vous voyez, tout cela est assez simple à mettre en place. Alors, qu'est-ce qu'on attend pour vivre mieux ? ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

SON DERNIER LIVRE

Que vous ayez 30, 40, 50, 60 ans ou plus : il est toujours temps de prendre soin de vous et de gagner des points de vie ! Médecin, mais aussi père et grand-père, le Dr Jean-Michel Cohen vous révèle ses secrets pour bien vivre, plus longtemps et en meilleure forme. À travers ses connaissances, redécouvrez les 5 clés du « vivre mieux » : la nutrition, la forme, le mental, le sommeil, et le corps. Prenez ainsi conscience de vos besoins et initiez de nouvelles habitudes, en réapprenant à mieux manger, à avoir une meilleure hygiène de vie.



« Qu'est-ce qu'on attend pour vivre mieux ? » du Dr Jean-Michel Cohen, First Editions, 19,95 €.

Son blog pour en savoir plus : http://savoir-maigrir.aujourdhui.com/blog-jean-michel-cohen.asp

Un périnée en

Au centre de bon nombre de conversations féminines, ce muscle essentiel est trop souvent oublié une fois l'accouchement passé. Et si l'on prenait enfin conscience de son importance pour notre santé avant d'avoir à le rééduquer ?

Quelques chiffres...

→ **83%** des Françaises déclarent connaître le périnée ; **87%** parmi les femmes de plus de 35 ans et **74%** parmi les femmes de moins de 35 ans.

→ **81%** des Françaises connaissent les exercices de rééducation périnéale. Ceci est d'autant plus vrai chez les femmes d'âge mûr (**87%** chez les plus de 65 ans), mais aussi chez les femmes pratiquant un sport à risque élevé (**89%**), et surtout chez celles ayant donné naissance à plusieurs enfants (**92%** pour les femmes ayant deux enfants).

→ Parmi les femmes connaissant ce type d'exercices, **45%** déclarent y avoir eu recours. Celles qui pratiquent un sport de manière intensive (**59%**) ont sensiblement davantage pratiqué ces exercices de rééducation.



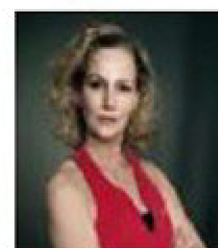
pleine forme !

LA QUESTION À…

Astrid Knaepen-Boyer
Coach à domicile

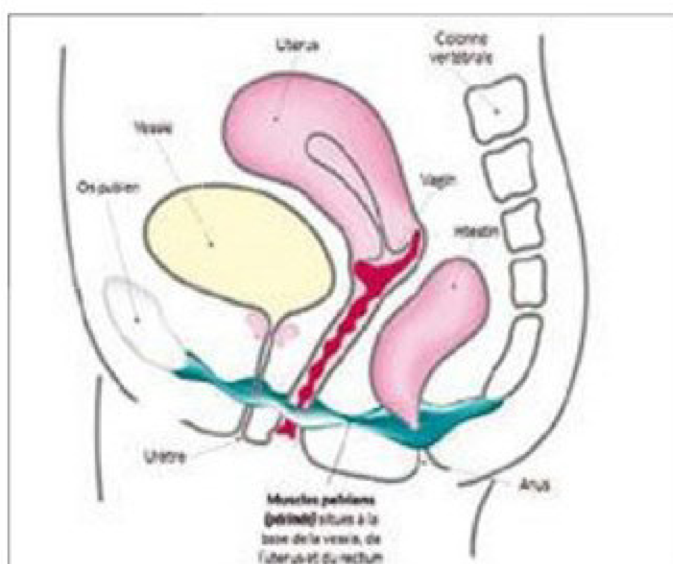
Pourquoi faut-il muscler son plancher pelvien ?

« Dans les muscles profonds, il y a d'abord le muscle du bas-ventre, le transverse, dont le rôle est essentiel puisqu'il permet de maintenir le plancher pelvien qui tient à son tour les viscères en place et évite ainsi les descentes d'organes et les fuites urinaires.



En général, les femmes rêvent d'abdos parfaits, mais le plus important pour elles, c'est de muscler leur transverse. Il est également important de travailler sur la mobilité du dos grâce aux fixateurs d'omoplates, sur la stabilité du bassin grâce aux moyens fessiers, sans oublier les muscles spinaux qui tiennent la colonne vertébrale. Les gens ont trop l'habitude de séparer leur corps, de le travailler par zone, alors qu'il faut veiller à toute l'intégrité du corps, des pieds à la tête ! »

(Contact : astrid65@hotmail.com)



UN MUSCLE MÉCONNU

Attaché sur l'avant du pubis, au coccyx et aux deux ischions, le périnée, encore appelé plancher pelvien, présente un losange dans sa face extérieure et s'apparente à une sorte de bol, d'un point de vue interne. Situé entre le sexe et l'anus, il ferme en quelque sorte le petit bassin.

UN MUSCLE ESSENTIEL

Grand méconnu de notre anatomie, le périnée est pourtant le socle de notre force instinctive féminine. Il a un rôle majeur dans le maintien des organes, la continence urinaire et fécale, et la sexualité.

UN MUSCLE QUI S'ENTRETIENT

Le périnée est donc un muscle qui s'entretient. Il ne faut pas nécessairement une raison médicale pour le booster, même si c'est obligatoire en cas de rééducation après l'accouchement, après chirurgie ou cas d'incontinence. Le contracter au quotidien comme on contracte ses fesses, c'est important !

UN MUSCLE QUI DOPE LE PLAISIR

Oui, Mesdames, un périnée musclé, c'est plus de plaisir au lit pour monsieur comme pour vous ! Avec un périnée tonique, votre vagin est plus serré. Résultat, lors de la pénétration, les sensations sont décuplées pour les deux partenaires.

> **EN PLEINE CONSCIENCE !**
>
> **Plus on mobilise le périnée, plus il est mobile, et plus vos sensations sont amplifiées. Vous pouvez le contracter, le serrer, mais aussi le remonter, le bouger. Pratiquez les exercices partout : chez vous, assise au bureau, debout dans le métro, dans les files d'attente...**


Le périnée est donc un muscle qui s'entretient.

UN MUSCLE MIS À MAL

Le souci, c'est qu'il est souvent mis à mal par l'accouchement. Ses tissus sont étirés, voire déchirés lors du passage de bébé, lorsqu'il est mis au monde par voie basse. Peuvent alors en découler : fuites urinaires, incontinence, absence de plaisir, voire frigidité. Si rien n'est fait, il peut même y avoir un risque de descentes d'organes en vieillissant.

UN MUSCLE À RESSENTIR

Pour arriver à « sentir » votre périnée dans votre corps, asseyez-vous sur une chaise. Faites comme si vous reteniez un gaz et un jet d'urine. Vous aurez la sensation d'un « resserrement », comme si l'anus et le vagin étaient « aspirés » à l'intérieur. Pour tonifier ce muscle au quotidien, tenez cette position pendant 5 secondes et relâchez également 5 secondes. Au fur et à mesure des jours, vous pourrez maintenir la contraction plus longtemps. Contractez ces muscles une dizaine de fois à la suite, plusieurs fois par jour.

UN MUSCLE À TRAVAILLER

→ EXERCICE N°1

Allongez-vous sur le dos, pliez les jambes et installez un ballon entre vos genoux. Inspirez et soufflez tout doucement en serrant d'abord votre ballon avec les genoux. Puis, sur la même expiration, contractez le périnée. Enfin contractez les abdominaux en rentrant le ventre. Pour mieux les sentir, vous pouvez poser vos mains sur le ventre. Restez dans cette position et faites ensuite l'exercice inverse. Inspirez de nouveau et sur l'expiration, relâchez d'abord vos abdominaux, puis le périnée et enfin le ballon.



→ EXERCICE N°2

Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés. Contractez votre périnée antérieur : celui des urines. Faites comme si vous deviez vous retenir de faire pipi. Maintenez la contraction 5 secondes et relâchez tout doucement. Contractez maintenant votre périnée postérieur : celui des gaz. Faites comme si vous deviez vous retenir d'aller à la selle. Maintenez la contraction 5 secondes et relâchez tout doucement. Contractez maintenant les deux périnées. Maintenez la position 5 secondes et relâchez tout doucement.

« LA FAUSSE INSPIRATION » PAR BERNADETTE DE GASQUET

Cet exercice a été inventé par Bernadette de Gasquet, médecin et auteur de "*Périnée arrêtons le massacre*". Il peut se faire dès l'accouchement, de préférence le matin pour éviter l'effet estomac qui remonte. Il vaut mieux avoir la vessie vide. Il musclera votre périnée et vous aidera à retrouver un ventre plat plus rapidement. Allongée sur le dos, respirez faiblement mais très lentement.

1. Contractez le périnée (comme si vous reteniez une envie de faire pipi et un gaz)
2. Soufflez pour vider vos poumons
3. A la fin, fermez la bouche et bouchez votre nez simultanément puis...
4. Faites comme si vous preniez une grande inspiration. Votre ventre se creuse ! (après s'être rentrée, il remonte vers votre tête)
5. Votre périnée devrait pouvoir se contracter un peu plus.
6. Tenez la position pendant au moins 3 secondes (idéalement 10).
7. Répétez l'exercice encore 2 fois pour avoir une série de 3.

Plus d'infos sur www.degasquet.com

PILATES, LA GYM DU PÉRINÉE

Avec quelques exercices de gymnastique périnéale effectués régulièrement, selon les principes de la méthode Pilates, il est parfaitement possible de maintenir le contrôle sur son périnée afin de limiter ses atteintes, surtout si l'on se sait en période à risque (grossesse, ménopause, surpoids, stress, etc.). Parfaitement réalisables chez soi, à raison de quelques minutes par jour, dans une optique de prévention ou en complément d'une rééducation périnéale, ces exercices peuvent même prendre une forme très ludique s'ils sont réalisés avec un ballon Swissball, des Pilates Balls, ou encore un Pilates Circle.

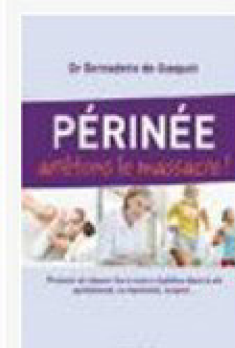
Retenez enfin qu'une bonne posture est la clé d'un périnée tonique et que de hauts talons peuvent provoquer une hyper cambrure et jouer négativement sur votre périnée. Marchez le plus souvent possible pieds nus pour rétablir les choses et profitez de vos vacances pour de longues promenades pieds nus sur le sable ! ■ V.L.

INFOS +

ANTI TABOU



« Périnée Tout ce que vous avez toujours voulu savoir... sans jamais oser le demander ! » de Delphine Carré et Clémentine Simeon, Ed. Opportun, 188 p., 12,90 €.



LA « BIBLE »

« Périnée, arrêtons le massacre ! » du Dr Bernadette de Gasquet, Marabout, 224 p., 20 €.

EN PRÉVENTION

Les muscles du plancher pelvien peuvent être tonifiés grâce au 1er dispositif de stimulation musculaire, non invasif, possible à domicile : *Innovo* (en 3 tailles, 399 €, sur *www.restorethefloor.com/fr*).



Votre jeunesse passe par votre assiette !

Retrouver le plaisir de bien manger et de consommer des produits bénéfiques pour notre santé est aussi un moyen de conserver la jeunesse de notre organisme plus longtemps et de faire barrage à de nombreuses maladies. Et si on révisait nos basiques ?

JEUNESSE & SANTÉ

Quel est le point commun entre le diabète, les troubles cardio-vasculaires, l'hypertension, l'ostéoporose, la dépression, le surpoids, le burn-out, le stress, l'hypercholestérolémie ou encore les troubles dégénératifs ? Ils sont tous en relation directe avec la qualité de l'alimentation et la pratique d'une activité physique régulière. Car effectivement, sans une nourriture adaptée et une sollicitation suffisante de nos cellules, votre organisme ne peut pas maintenir son homéostasie.

LE RÔLE DE L'ALIMENTATION

L'essentiel est en effet de garder des défenses immunitaires solides et efficaces pour empêcher l'envahissement bactérien ou viral et celui des pesticides de notre environnement que nous consommons par voie digestive ou respiratoire. Il est maintenant prouvé que certains aliments ont une action réelle sur la santé, car ils luttent contre les radicaux libres et font baisser le mauvais cholestérol. Mais ils ont également un effet conséquent sur la jeunesse de notre organisme, de nos cellules, et de notre peau !

DES NUTRIMENTS ESSENTIELS

Certains nutriments qui ne sont pas des graisses auraient un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires. Parmi ces nutriments, on peut citer les antioxydants comme les vitamines C et E, les caroténoïdes et les flavonoïdes. On les retrouve dans les fruits, les légumes (carottes, tomates), le thé (vert ou noir) et, à faible dose, dans le vin rouge.



LA CRÈME BUDWIG
Idéale au petit-déjeuner !

Du nom de son inventeur, cette crème « santé », que le Dr Catherine Kousmine a fait connaître en France, est à conseiller tous les matins pour un petit déjeuner parfait, très complet, riche en vitamines et en minéraux. Car le mélange apporte les acides gras et les antioxydants indispensables à un bon équilibre cardiovasculaire.

Recette : Mélanger 100 g de compote de fruits sans sucre maison à 1 yaourt de soja. Mixer ensemble 6 amandes nature, 1 c. à soupe de graine de Lin Brunes, 1 C ; à soupe de graines de courge, 2 c. à café de lécithine de soja en granulés, 1 à 2 c. à café de germe de blé moulu, 1 c. à café d'huile de noix vierge et de première pression à froid, le jus d'un citron, 1 c. à soupe de raisins secs. Mélanger les graines au mélange compote et yaourt et dégustez immédiatement !

DES FIBRES ALIMENTAIRES

Les fibres alimentaires améliorent aussi le transit intestinal, protègent contre certaines maladies (cancer de l'intestin) et jouent un rôle intéressant dans la prévention des maladies cardiovasculaires en abaissant le taux de « mauvais » cholestérol. Un apport d'environ 20 à 30 g de fibres alimentaires est recommandé en sachant que seules les fibres dites solubles ont démontré une certaine efficacité vis-à-vis du cholestérol (jusqu'à 5 % de réduction). On les retrouve dans les céréales, les légumineuses, les fruits (surtout les pommes) et les légumes.





LES STARS DE L'ANTI-AGE

➔ L'ail cru

Selon les études les plus récentes, la consommation d'une gousse d'ail cru par jour (soit environ 3 grammes) permettrait d'obtenir un abaissement significatif - de l'ordre de 20 % - du taux du cholestérol sanguin, et particulièrement du « mauvais » cholestérol LDL. De plus, les effets de l'ail sur les plaquettes sanguines ont clairement été identifiés : l'ail allonge le temps de saignement et réduit l'agrégation plaquettaire, évitant la formation de caillots (à l'origine de complications thrombotiques tels que l'infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux ou encore l'artérite des membres inférieurs chez les fumeurs)...

Vive l'ail !

La consommation moyenne de 6 gousses d'ail ou plus par semaine abaisserait de 30% le risque de cancer colorectal et de 50% celui de l'estomac.



➔ L'oignon



L'oignon a des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire. Frais, il inhibe l'agrégation plaquettaire (en agissant sur différents systèmes enzymatiques), ce qui évite la formation de caillots sanguins, protège des risques d'obstruction des vaisseaux et de thrombose. Des scientifiques ont aussi mis en évidence chez l'animal une action protectrice de l'oignon face à la surcharge alimentaire en cholestérol.



➔ Le son d'avoine

Céréale star des régimes, le son d'avoine est en effet devenu en quelques années l'aliment tendance et efficace pour maîtriser poids et transit. L'avoine a un impact sur le taux sanguin de cholestérol. Une consommation régulière de flocons d'avoine s'accompagne d'une baisse de 5 à 10% du taux de LDL-cholestérol (mauvais cholestérol). L'avoine diminue aussi le cholestérol total. Cette céréale a donc des propriétés hypocholestérolémiantes, d'où son utilisation dans tous les régimes hyperprotéinés. Cet effet est dû à sa richesse en une fibre très particulière, la bêta-glucane. Cette fibre, que l'on trouve majoritairement dans l'avoine, est aussi efficace pour réguler la glycémie. Mais le son d'avoine aide également à prévenir le cancer du côlon et la prise de poids.

➔ La pomme

Toutes les pommes ont des vertus pour la santé. Elles sont diurétiques, riches en fibres, substances qui améliorent la digestion et stimulent le transit, elles contiennent des vitamines, minéraux et oligo-éléments... Et, selon de nombreuses études, elles peuvent aider à normaliser un taux de cholestérol excessif et à stabiliser la glycémie (le taux de sucre sanguin). La pomme doit ses vertus à l'action d'une fibre particulière dont elle est riche, la pectine. Il faudrait consommer de une à trois pommes par jour, si possible crues et avec leur peau.



➔ La noix de cajou et la noix de pécan

Comme l'ensemble des fruits oléagineux, les noix de cajou et de pécan protègent des maladies cardiovasculaires. Elles renferment des acides gras mono-insaturés, capables de faire baisser le "mauvais cholestérol" sanguin (LDL), tout en préservant le "bon" (HDL). Les acides gras polyinsaturés essentiels (acide linoléique et acide linolénique) sont également présents dans ces fruits : 17 % du total des acides gras dans la noix de cajou, et 25 % dans la noix de pécan. Il ne faut cependant pas en abuser au risque de prendre rapidement du poids.



➔ L'avocat



On pourrait croire le contraire, et pourtant, l'avocat n'apporte pas un gramme de cholestérol ! Il apporte au contraire des acides gras insaturés bénéfiques aux artères. Cent grammes d'avocat fournissent plus de 8 g d'acide oléique (qui favorise le bon cholestérol HDL), mais aussi 1,8 g d'acide linoléique, qui facilite la baisse du mauvais cholestérol LDL. Il est préférable de le déguster sans ajout de lipides (vinaigrette ou mayonnaise), mais en l'accommodant tout simplement avec du jus de citron, un peu de sel et de poivre.

➔ La carotte

Elle agit elle aussi sur le taux du cholestérol sanguin. On attribue cette vertu aux fibres (et en particulier aux pectines, qui ont une action "séquestrante" sur les sels biliaires et les acides gras). Mais sa richesse en provitamine A joue aussi un rôle préventif utile. Cette substance antioxydante freine l'évolution de l'athérosclérose (encrassement des artères).





➔ Les poissons gras

Tous les petits poissons gras contiennent majoritairement des acides gras insaturés qui protègent des maladies cardio-vasculaires. Le thon est le poisson le plus riche en protéines, c'est pourquoi on l'appelle souvent le « *steak de la mer* ». Il a longtemps été considéré à tort comme riche en graisses. C'est un poisson gras, certes, mais les lipides qu'il contient sont bons pour nos artères. Il a sa place parmi les aliments à privilégier dans le cadre d'une alimentation anti cholestérol ou minceur.

DEVENIR CENTENAIRES ?

A-t-on plus de chances de devenir des centenaires en pleine santé en mangeant mieux ? Oui et c'est désormais prouvé. C'est en effet dans l'archipel d'Okinawa, et dans cette île japonaise en particulier, que l'on trouve la plus longue espérance de vie (86 ans pour les femmes et 78 ans pour les hommes) ainsi que le plus grand nombre de centenaires à l'échelle de la planète. Il n'a pas fallu longtemps aux



chercheurs pour annoncer qu'ils avaient trouvé l'explication de ce mystère. À Okinawa, l'alimentation est culturellement très importante. Le respect pour l'aliment et pour le temps du repas s'accompagne de plusieurs traditions que nous ferions bien de copier !

TROIS PRINCIPES EFFICACES

Ainsi le « *hara hachi bu* » consiste à toujours manger un peu moins qu'à sa faim. Le « *kuten gwa* » encourage à ne manger que de petites portions. Et le « *nuchi gusui* » consiste à manger en pensant que les aliments ont des pouvoirs de guérison. Ce respect fondamental pour ce qu'ils prélèvent sur la nature pour s'alimenter amène les Okinawaïens à manger des aliments frais, à les cuire peu, à les consommer séparément, en s'attachant à la diversité des ingrédients et des couleurs dans l'assiette.

4 BIENFAITS ANTI-ÂGE
DU RÉGIME OKINAWA

- Diminuer la morbidité et même la mortalité relative aux maladies cardio-vasculaires et à certains cancers,
- Diminuer le risque de maladie d'Alzheimer et de maladie de Parkinson,
- Augmenter l'espérance de vie,
- Entretenir un cerveau en meilleure santé.



MIEUX QUE LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE !

Le secret des centenaires d'Okinawa n'est pas un régime, mais un mode d'alimentation particulièrement équilibré qui permet de se maintenir en bonne santé et sans kilos en trop. Voici une diététique de principe semi-végétarien, faible en matières grasses (moins de 25 % des calories totales). L'un des principes de ce régime est de proposer une restriction calorique, pour atteindre un poids de forme et bien vieillir. Ce que l'on nomme désormais le régime Okinawa repose essentiellement sur une alimentation variée et savoureuse, peu calorique et très riche en nutriments protecteurs : antioxydants, sels minéraux et acides gras oméga-3.



UNE ALIMENTATION TRÈS SAINE

Ce mode alimentaire est à base de riz blanc et de légumes cuits, très riche en protéines essentiellement végétales (soja), en graisses polyinsaturées, mais aussi en phyto-œstrogènes et isoflavones, molécules au fort pouvoir anti-radicaux libres, riche en fruits et légumes, riches en acides gras essentiels de type oméga-3 grâce à la consommation au moins trois fois par semaine de poisson. Cette diététique demande de boire beaucoup, notamment du thé vert en grande quantité, riche en polyphénols. Enfin, la cuisine y est très peu salée : moins de 10 grammes par jour.

Et si on copiait ces Japonais qui ont compris depuis bien longtemps que notre forme passe forcément par notre assiette ? ■ I.N.



12 clés DE L'ALIMENTATION ANTI-ÂGE

1. Ne jamais manger jusqu'à rassasiement total.
2. Consommer des aliments peu caloriques, mais riches en vitamines et minéraux.
3. Consommer au quotidien 7 fruits et légumes pour leurs vitamines, minéraux, eau...
4. Consommer 7 portions de céréales complètes et/ou de légumes secs par jour + 2 plats à base de soja.
5. Beaucoup d'épices, d'herbes et d'algues.
6. Limiter la consommation d'alcool.
7. Cuire peu les aliments, à feu doux ou à la vapeur.
8. Du poisson et des crustacés 3 fois par semaine.
9. Très peu de produits d'origine animale (viande, produits laitiers).
10. Peu de sucre, de sel et de matières grasses.
11. Associer des aliments crus et cuits à tous les repas.
12. Boire 1,5 litre d'eau par jour voire plus et 2 thés verts dans la journée au minimum.

En finir avec les brûlures d'estomac ?

Le reflux gastrique touche près de 40% de la population française et les conséquences d'un excès d'acidité peuvent être néfastes pour votre santé. Il existe de nombreuses solutions médicamenteuses et naturelles pour en venir à bout.

LE VOYAGE DES ALIMENTS

Les aliments ingérés suivent un trajet bien défini : ils passent dans l'œsophage, sorte de « tuyau » qui s'abouche dans l'estomac formant une poche. L'œsophage et l'estomac sont en continuité mais un système d'ouverture/fermeture (appelé sphincter inférieur de l'œsophage ou SIO) permet aux aliments arrivés dans l'estomac de ne pas refaire le chemin dans le sens contraire.

L'ACIDITÉ EN CAUSE

Si ce système n'est plus efficace, le liquide digestif acide produit par l'estomac va remonter le long de l'œsophage et provoquer des douleurs à type de brûlures (pyrosis). Ce phénomène appelé reflux gastro-œsophagien peut être normal si il ne provoque pas de douleur mais il est considéré comme pathologique dès l'apparition de symptômes : mal de ventre, brûlures dans la poitrine, régurgitation acide, goût métallique dans la bouche, rots, nausées...

CE QUI AUGMENTE LES BRÛLURES

1. Le mode de vie

Le simple fait de s'allonger ou de se pencher en avant directement après le repas favorise les remontées. Des repas trop riches exerceront une pression importante sur le SIO qui laissera alors s'échapper le contenu gastrique. L'obésité est aussi un facteur favorisant d'une part des hernies hiatales et d'autre part une hyperpression exercée sur l'estomac, souvent la cause de reflux.

2. Les facteurs anatomiques

La hernie hiatale, dont on ne connaît pas exactement la cause, est une partie de l'estomac se retrouvant dans le thorax par passage à travers le diaphragme (muscle séparant le thorax de l'abdomen) provoquant des reflux en position couchée ou lors d'efforts de poussées abdominales. Toute autre malposition anatomique au niveau de l'estomac peut être à l'origine des brûlures.

3. L'alcool et les excitants

Les boissons à base de caféine ou de cola provoquent des brûlures d'estomac en augmentant la sécrétion des sucs gastriques acides et en ayant un effet relaxant sur le SIO permettant aux aliments de refluer avec plus de facilité. L'alcool quant à lui irrite la muqueuse de l'œsophage et intensifie la sensation de brûlures.

> **LE SAVIEZ-VOUS ?**
> Les brûlures d'estomac restent fréquentes puisque 5 à 10 % de la population française présente au moins un épisode de pyrosis par jour.



4. Le tabac

Il rend le SIO beaucoup moins tonique ce qui explique la fréquence élevée de brûlures œsophagiennes chez le fumeur.

5. Certains aliments

• **Les aliments gras** (plats en sauce, charcuteries...) et le lait entier diminuent également la force du sphincter et occasionnent des reflux.
• **Le chocolat** ainsi que les bonbons à base de menthe verte ou poivrée ont un effet relaxant

80%

C'est le pourcentage des maux d'estomac occasionnés par un trouble de la relaxation du sphincter inférieur de l'œsophage (SIO) d'origine neurologique.



ALIMENTATION : QUE PRIVILÉGIER ?

• Tous les aliments riches en protéines tels que les viandes blanches, les volailles sans leur peau, les poissons, le blanc d'œuf.

• La banane.

• Certaines tisanes à base de camomille ou de réglisse luttent contre les remontées acides en complément d'un traitement actif.

sur le SIO ; c'est pourquoi on suggère d'éviter tout produit contenant ces acides volatiles.
• **Les oignons et les plats épicés** favorisent les remontées acides et irritent la muqueuse œsophagienne.
• **Les agrumes** (fruits et jus) dont l'acidité aggravent les symptômes.

6. Certains médicaments

Les médicaments comme **l'aspirine** ou **l'ibuprofène** sont irritants pour les muqueuses digestives et donc souvent à l'origine d'ulcère de l'estomac en cas de prises répétées.

5 REMÈDES DE GRAND-MÈRE !

• **Le chewing-gum :** il augmente le flux de salive dans la bouche et neutralise les sucs gastriques.
• **Le gingembre :** il peut se prendre en infusion dans de l'eau bouillante. C'est un puissant tonique qui peut être efficace pour l'estomac.
• **Le bicarbonate de soude :** boire le mélange d'une cuillère à café dans un verre d'eau tiède.



• **Les pommes de terre :** épluchez et râpez les pommes de terre. Vous verserez le jus obtenu sur une cuillère pour le boire ensuite.
• **Le vinaigre de cidre :** diluez une cuillère à soupe dans une tasse d'eau pour ensuite boire le mélange.

4 IDÉES CONTRE LES BRÛLURES D'APRÈS REPAS

• Faites bouillir pendant cinq minutes 1 cuillère à soupe de feuilles de boldo et 1 feuille d'artichaut pour chaque tasse d'eau. Laissez reposer, filtrez et buvez une tasse de ce mélange tous les jours pendant un mois juste après le repas.
• Faites bouillir un litre d'eau et ajoutez 15 g de basilic séché. Laissez reposer. Buvez trois tasses par jour après chaque repas.
• Mélangez du blanc d'œuf à deux cuillères d'huile d'olive. Il faut boire ce mélange plusieurs fois par jour.
• Mettez quelques dattes dans une tasse d'eau bouillante. Il ne vous reste plus qu'à boire le mélange obtenu.



DES COMPLICATIONS POSSIBLES

L'œsophagite représente la principale conséquence induite par ces remontées. La répétition de ces passages d'acide sur la muqueuse œsophagienne a pour effet d'altérer son revêtement. Cette complication est décelée par un examen appelé fibroscopie œso-gastro-duodénale (FOGD) ayant pour but de visualiser des lésions d'œsophagite soit une altération plus ou moins sévère de la muqueuse. Cet examen n'est pas systématique devant les brûlures d'estomac mais il contribue au diagnostic dans des cas particuliers.

LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS

1. Changer ses habitudes alimentaires

Le changement dans les habitudes alimentaires et la perte de poids vont s'avérer très efficaces dans la réduction des symptômes. Un nouveau comportement alimentaire est à mettre en place avec pour but d'éliminer les produits occasionnant un relâchement du sphincter de l'œsophage (cités plus haut), ceux provoquant une surproduction d'acide gastrique et enfin les irritants de la muqueuse.

2. Les médicaments topiques

Les topiques (*Gaviscon, Topaal...*) représentent un traitement symptomatique très efficace en produisant un gel visqueux à pH acide protégeant l'œsophage en cas de reflux. Leurs effets secondaires, diarrhée et diminution de l'absorption de certains médicaments, motivent la consultation d'un médecin avant leur utilisation.

3. Les anti-acides

Les anti-sécrétoires ou anti-acides réduisent la quantité d'acide produite par l'estomac. Il en existe différentes classes : ainsi les anti H2 seront utilisés pour cicatriser des œsophagites modérées et les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) dans le cas d'œsophagite plus sévère.

4. Le traitement endoscopique

Ayant pour but de réduire la prise médicamenteuse chez les patients ne présentant pas d'hernie hiatale, c'est une méthode calquée sur la chirurgie en reproduisant une valve à partir de la muqueuse digestive elle-même, mais qui est réversible et n'empêchant pas la possibilité d'une chirurgie ultérieure.

5. Le traitement chirurgical

Il est indiqué dans une situation où le sujet atteint de RGO a un risque opératoire très faible et que la pathologie devient invalidante. Elle permet de réduire une hernie hiatale ou de créer un montage anti-reflux.

6. L'homéopathie

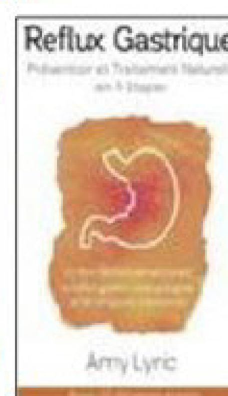
C'est une solution douce et efficace en cas de brûlures d'estomac récidivantes. Pour les aigreurs, prenez *Iris versicolor 9 CH* : 3 granules, 2 à 3 fois par jour. Pour les brûlures et la lourdeur digestive, choisissez *Nux vomica 9 CH* : 3 granules, 2 à 3 fois par jour.

7. L'aromathérapie

Les brûlures d'estomac et les remontées acides peuvent aussi être améliorées par les huiles essentielles de Basilic, Menthe poivrée et Camomille romaine, agissant à la fois sur le système neurovégétatif et le système digestif. Prenez-les de préférence sur du miel qui participera à une absorption rapide des huiles essentielles au niveau de l'œsophage et de l'estomac. ■ J.B.

2 LIVRES AU TOP

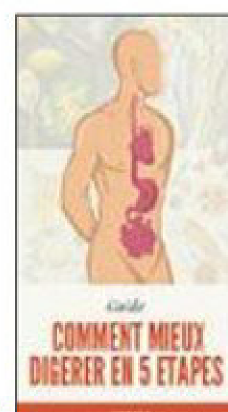
LA MÉTHODE « QUATRE R »



Nutritionniste et naturopathe, Amy Lyric explique de manière simple le phénomène du reflux gastro-œsophagien, l'inefficacité des médicaments antiacides, et vous guide pas à pas vers une guérison grâce à la méthode « Quatre R ». Efficace !

« *Reflux Gastrique : Prévention et traitement naturels en 4 étapes* » d'Amy Lyric, 11,90 €.

DIGESTION FACILE



Voici comment vous aider à améliorer votre digestion et votre santé générale en luttant contre le reflux gastro œsophagien.

« *Comment mieux digérer en 5 étapes* » de Vincent Arque, 6 €.

Quelles

Les vitamines sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. On les trouve dans l'alimentation ou en supplémentation. Oui, mais lesquelles choisir au quotidien et à quelle dose ?

C'EST QUOI ?

Une vitamine est une substance organique nécessaire au métabolisme d'un organisme vivant qui ne peut le synthétiser en quantité suffisante. Les vitamines sont donc des compléments indispensables, même si une alimentation équilibrée et variée devrait permettre de ne pas être carencé. Elles se doivent donc d'être absorbées au quotidien en dose généralement faible, voire minime.

A CHACUNE SON RÔLE

Il en existe treize, même si l'on a tendance parfois à rajouter les minéraux et oligo-éléments : Vitamine A, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine B3, Vitamine B5, Vitamine B6, Vitamine B8, Vitamine B9, Vitamine B12, Vitamine C, Vitamine D, Vitamine E, Vitamine K.

BON À SAVOIR

Si elles sont indispensables au corps humain, les consommer avec excès peut être dangereux ou entraîner certains malaises.
Un grand nombre d'entre elles sont hydrosolubles et perdent donc en grande partie leurs qualités à la cuisson dans l'eau.
Pour bon nombre d'entre elles, la supplémentation est déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes.

vitamines pour moi ?

Vitamine A, rétinol

Cette molécule jour un rôle dans la croissance et dans la vision. Les carences sont donc synonymes de problèmes dans ces deux domaines. Elle participe aussi à l'entretien du métabolisme des hormones et lipides et aide à la cicatrisation. Cette vitamine est liposoluble. La provitamine A est le bêta-carotène, un antioxydant connu que l'on retrouve dans de multiples produits

Où la trouver ?

Le lait entier et ses dérivés, le foie, l'huile de foie de morue, jaune d'œuf. Pour le bêta-carotène, les légumes et les fruits sont les deux grands pourvoyeurs.

AJR pour adulte

0,8 à 1 mg par jour. Une dose dix fois trop importante est considérée comme dangereuse pour la santé.

Vitamine B2, riboflavine

Elle joue un rôle dans le métabolisme des protides, lipides et glucides ainsi que dans la synthèse des flavines. Elle a un rôle fondamental pour la peau, les yeux, les ongles et les cheveux. Le manque est à l'origine de lésions des lèvres, de la langue et des muqueuses buccales ainsi que des yeux. Elle est également hydrosoluble.

Où la trouver ?

Dans les abats, la levure de bière sèche ou alimentaire, le soja. Et dans presque dans toutes les viandes, produits laitiers. Autant dire qu'elle est facile à puiser dans une alimentation on ne peut plus normale.



AJR

De 1,5 à 1,6 mg/jour.

Vitamine B5, acide pantothénique

Elle métabolise protides, lipides, glucides, synthèse de certaines hormones. Hyposoluble, non stockée, elle participe à la bonne santé de la peau et des cheveux ainsi qu'à la régénération des cellules.

Où la trouver ?

Rien de nouveau, les stars sont toujours présentes : levure de bière et abats, ainsi que bœuf et poulet.

AJR

De 5 à 10 mg/jour.



Vitamine B1, thiamine

Comme la plupart des vitamines, elle participe à l'entretien du métabolisme des glucides et des carences peuvent provoquer des polynévrites, des oedèmes ou des myocardites. Le béribéri qui a disparu dans nos contrées était également dû au manque de thiamine. Cette vitamine de l'énergie est hydrosoluble. Relativement fragile, elle n'est pas stockée par le corps qui élimine le surplus au jour le jour. Il faut donc pouvoir en absorber chaque jour. Les besoins augmentent en cas de fatigue, de grossesse ou d'allaitement.

Où la trouver ?

Les céréales complètes et la levure de bière sont les aliments à privilégier avec les noisettes.



AJR

De 1,9 à 1,5 mg/jour.

Vitamine B3, nicotinamide

Dite aussi PP, elle est également actrice du métabolisme protides, lipides, glucides avec une action anti-pellagreuse. Elle protège donc le cuir chevelu. Elle joue aussi un rôle dans la réduction du cholestérol et la formation du sang. Cette vitamine hydrosoluble est elle aussi peu stockée par le corps.

Où la trouver ?

Les sources principales sont encore une fois la levure de bière, de boulanger et les abats sans oublier le lapin. Mais on la trouve aussi en moindre quantité dans les viandes et les poissons entre autres.



AJR

De 15 à 18 mg/jour.

11 PRINCIPAUX USAGES EN FRANCE

19 %	:	Minceur, drainage
16%	:	Tonus, vitalité
14%	:	Bien-être (grossesse, os, urinaire)
10%	:	Défenses immunitaires
10%	:	Sommeil, anti-stress
9%	:	Beauté
8%	:	Ophtalmologie
4%	:	Senior, ménopause
3%	:	Solaire
2%	:	Circulation
5%	:	Autres.

Vitamine B6, pyridoxine

Elle a une action sur le métabolisme des protides et des acides aminés, synthèse de la vitamine B3. Elle est utilisée en particulier pour les troubles articulaires, cardiaques et nerveux. Hydrosoluble, on l'associe souvent au magnésium, car elle facilite son assimilation.

Où la trouver ?

La levure alimentaire, les abats, le thon et le saumon (cuits), les bananes, pommes de terre, le riz complet, les lentilles.

AJR

2 mg/jour, les besoins sont proportionnels à la consommation en protéines, les végétariens ont donc des besoins réduits.



Vitamine B8, biotine

Métabolisme des acides gras, glucides et acides aminés, synthèse des vitamines B9 et B12. On la nomme aussi parfois vitamine H. Hydrosoluble, elle est en grande partie produite par le corps. Elle est importante pour les cheveux et la peau.

Où la trouver ?

Levure sèche, de bière, abats, œufs.

AJR

De 0,1 à 0,3 mg/jour.

Vitamine B9, acide folique

Synthèse des purines, pyrimidines et acides aminés. Importante pour la constitution des globules rouges, elle est aussi parfois nommée vitamine M. La carence provoque des crises d'asthénie, voire des troubles neurologiques ou digestifs. Elle est particulièrement essentielle pendant l'enfance et l'adolescence. L'hypovitaminose B9 est une carence qui frappe en cas de malnutrition et les alcooliques chroniques.

Où la trouver ?

La levure, les foies y compris le foie gras, les haricots secs, les épinards.

AJR

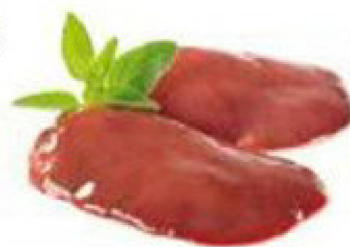
De 200 à 400 micro g/jour. Des apports très faibles faciles à trouver dans le bol alimentaire.

Vitamine B12, cyanocobalamine

Action sur le métabolisme des acides nucléiques, synthèse de la méthionine, cette vitamine est aussi anti-anémique (dans le processus de renouvellement des cellules sanguines). Elle assiste le corps à se détoxifier. Elle est particulièrement résistante pour une vitamine : bien qu'hydrosoluble, elle résiste à la chaleur et le foie dispose normalement de plusieurs années de stocks, car les besoins sont minimes.

Où la trouver ?

Dans les abats et les poissons.



AJR

3 micro g/jour.

Vitamine C, acide ascorbique

Synthèse du collagène, des globules rouges avec une action anti-scorbutique et une stimulation des défenses immunitaires. Elle a aussi des propriétés antioxydantes. Sa carence peut entraîner le scorbut, des infections, de l'hypertension. La plus connue des vitamines est souvent recommandée en cure à l'approche de l'hiver, alors que les besoins sont identiques tout au long de l'année. Hydrosoluble, elle est aisée à trouver.

Où la trouver ?

Dans les fruits et légumes frais. En particulier, les agrumes, les fruits rouges, les légumes verts.



AJR

60 mg/jour.

Vitamine D, calciférol

La vitamine permet de lutter contre le rachitisme, elle favorise aussi l'absorption du calcium et du phosphore et joue donc un rôle primordial pour les os. La lumière du soleil aide à la synthétiser. Liposoluble, elle peut être stockée dans le corps d'autant qu'elle est en grande partie produite par lui.

Où la trouver ?



Peu répandue, on la trouve surtout dans les huiles de foie de poisson, les poissons et le jaune d'œuf.

AJR

10 micro g/jour ou 400 U.I.

Vitamine E, Tocophérols et Tocotriénols

Antioxydante, elle est aussi importante pour la fertilité. Liposoluble, elle est souvent associée aux vitamines A et C. Elle agit positivement sur la peau, le système immunitaire, la vue entre autres.

Où la trouver ?

Très répandue, on la trouve surtout dans les huiles végétales, ainsi que dans les noisettes, amandes, les moules, les épinards.



AJR

De 10 à 15 mg/jour.

Vitamine K, Phlloquinone et ménaquinone

Favorable pour la coagulation sanguine et la fixation du calcium par les os. Liposoluble, elle est produite en majeure partie par le corps, par les bactéries du côlon notamment.



Où la trouver ?

Dans le chou frisé, les navets, le foie de porc, les épinards.



AJR

De 55 à 70 micro g/jour.

ATTENTION AU SURDOSAGE

Il est aujourd'hui courant de se supplémenter en vitamines. Parfois à raison, parfois à tort. Le grand souci des médecins est que pour certaines vitamines (A, D, E, B6, B9 et C), les doses recommandées sont très proches des doses où les effets peuvent être négatifs, voire toxiques. Or, si l'on a une alimentation variée, que l'on ne souffre d'aucune maladie ou problème spécifique, et que l'on prend des compléments alimentaires, il est assez facile de dépasser la dose de sécurité. Dans l'état actuel des connaissances, les médecins recommandent en premier lieu d'avoir une alimentation équilibrée sans aucun ajout. ■ A.M.

À LIRE

« Guide familial des vitamines, minéraux, oméga 3, probiotiques »
de Danièle Festy,
Editions Leduc S.,
314 pages.



Tout sur le régime cétogène



C'est la tendance alimentaire de l'année ! Très pauvre en glucides et très riche en protéines et en lipides, l'alimentation cétogène adaptée à nos besoins fait aussi perdre du poids. Explications.

UNE NUTRITON SAINE & HYPOTOXIQUE

Pauvre en glucides (sucres) et riche en bonnes graisses, sans gluten et sans produits laitiers, basée sur des produits bio et de qualité, l'alimentation cétogène et hypotoxique est la meilleure solution pour se nourrir sainement et préserver sa santé.

UNE VOIE D'AVENIR

Selon les recherches scientifiques les plus récentes, c'est une voie d'avenir face aux maladies « de civilisation » : migraine, diabète, maladie d'Alzheimer, cancer, obésité, maladies inflammatoires, autisme... C'est aussi une bonne méthode pour perdre du poids ou optimiser ses performances sportives.

UN PHÉNOMÈNE AUX USA

Cette alimentation - véritable phénomène de mode aux Etats-Unis, on parle là-bas de régime Low Carb High Fat ou LCHF -, est très efficace pour perdre du poids. Elle a aussi des effets thérapeutiques face à l'épilepsie, le diabète de type 2, la migraine, la maladie d'Alzheimer, le cancer, en particulier le cancer du cerveau.

UNE DÉFENSE CONTRE LE CANCER

L'alimentation cétogène n'est pas un « régime miracle » : c'est un mode alimentaire fondé sur des recherches scientifiques centenaires et qui, associé à une activité physique régulière, constitue sans doute l'une des meilleures stratégies contre le cancer aujourd'hui. Elle renforce les cellules saines de l'organisme, sans profiter aux cellules cancéreuses qu'elle fragilise. Elle améliore le bien-être des malades et augmente l'efficacité des traitements classiques. Facile à mettre en œuvre, elle est sans effets secondaires et sans danger.

LES ALIMENTS AUTORISÉS

Le régime est facile à suivre car beaucoup d'aliments sont autorisés comme la plupart des légumes (150 g au déjeuner et 150 g au dîner), les oléagineux (les noix, les noisettes, les noix de pécan ou de macadamia, les pistaches,

10 ALIMENTS STARS

✓ Beurre de cacao,
✓ Huiles de coco, de cameline et de sacha inchi,
✓ Graines de chia,
✓ Amandes,
✓ Œufs à la coque,
✓ Tofu fermenté,
✓ Petits poissons gras,
✓ Miso,
✓ Cacao cru,
✓ Açaï...

PAS DE SUCRES, MAIS DU BON GRAS !

La consommation de gras monoinsaturés (huile d'olive, avocat, noix) est davantage conseillée. L'utilisation de l'huile de coco est recommandée car elle contient des gras qui sont facilement transformés en corps cétoniques.



DANS VOTRE MENU !

Poissons, fruits de mer, viandes, volailles, œufs, beurre, huile végétale, vinaigre, jus de citron, olives, avocat, légumes faibles en glucides tels que les légumes verts feuillus (épinards, laitue tous types, endives, chou kale, bette à carde), fromages fermes (maximum 100 g par jour).

l'arachide...), la viande, le poisson, les œufs, et même le fromage qui ne contient pas de sucre.

CEUX AVEC MODÉRATION

Les fruits ne sont pas totalement à exclure mais leur consommation doit être limitée car ils sont riches en sucre. Il faut privilégier les baies rouges telles que les fraises, les myrtilles, les framboises, les groseilles à hauteur de 50 g par jour. Evitez la plupart des laitages sauf les yaourts de brebis à la grecque qui sont très gras.

LES ALIMENTS PROHIBÉS

Il convient d'éviter complètement les féculents, comme le riz ou les pâtes (à remplacer par des pâtes de konjac), et bien sûr de bannir le sucre de table, les gâteaux, les sucreries, les sodas et tous les produits industriels sucrés.

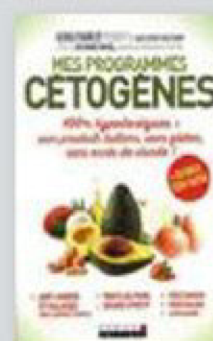
AVANTAGES & INCONVÉNIENTS

Les apports élevés en gras et en protéines amènent un sentiment de satiété précoce et une perte de poids assez rapide. Des effets secondaires tels que fatigue et maux de tête sont à mentionner, mais ils ne sont que transitoires, le temps que le corps s'adapte à utiliser les lipides plutôt que les glucides. Le régime est assez facile à suivre, mais il y a peu de diversité et de choix d'aliments, car de nombreux groupes alimentaires sont à éviter. ■ N.S.



2 LIVRES CLÉS

« Mes programmes cétogènes » d'Olivia Charlet et Alix Lefief-Delcourt, Ed. Leduc S., 18 €.



« Céto top. Le grand livre de l'alimentation cétogène » d'Ulrich Genisson et Nelly Genisson, Ed. Thierry Souccar, 26 €.



Le citron a vrai

Le citron n'est pas seulement un fruit riche en vitamine C, c'est une plante médicinale puissante dont les très nombreuses vertus sont utilisées depuis plus de 3000 ans !

Bon pour la santé !

Avec ses 34,3 calories pour 100 grammes de pulpe fraîche, le citron est un aliment peu calorique qui malgré tout possède une haute richesse nutritionnelle. Il est en particulier fortement pourvu en potassium, calcium, mais aussi en magnésium, phosphore, manganèse, fer et cuivre. Il est également une excellente source de vitamine C. Précieux atout minceur et détox, il est également un aliment santé par excellence de par sa richesse en divers antioxydants, qui luttent contre les radicaux libres qui peuvent endommager les cellules !

Bon pour la ligne !

Le citron nettoie l'organisme et aide à digérer facilement les lipides. C'est pour cette raison qu'il est si souvent utilisé dans les régimes. Il élimine les toxines présentes dans le corps et n'est pas calorique.

Bon pour l'organisme !

Riche en vitamine C et grâce à ses antioxydants naturels, le citron booste le système immunitaire. C'est un excellent antiseptique, antibiotique et antiviral, parfait dans le traitement du rhume et du mal de gorge.

Bon pour les dents !

Cet agrume est également très efficace (avec modération cependant) pour blanchir les dents une fois par semaine. A la maison aussi, antitache et désodorisant, il assainit, fait briller et désinfecte.

Bon pour la cuisine !

Pour relever ou tempérer l'amertume d'un plat, réussir un caramel, faire un dessert, conserver un avocat, préparer une citronnade, une sauce salade minceur, réveiller un poisson cru, grillé ou un carpaccio, le citron est délicieux dans tous nos petits plats.

QUI SUIS-JE ?

Je suis beau, bon, simple, 100 % naturel, écolo, efficace, détox, antiseptique, vitaminé, minceur, je blanchis les dents, je garantis une belle peau, je nettoie tout dans la maison du sol au plafond, je soigne, et je ne coûte rien ou presque.
Qui suis-je ? Le citron !

Bon pour les cheveux !

Le citron éclaircit, fait briller vos cheveux et leur donne du volume. Il agit également contre les pellicules en rétrécissant les cellules du cuir chevelu.

ment tout bon !

NOTRE RECETTE DÉTOX

Confectionner la veille de son utilisation votre eau détox ventre plat avec 1,5 l d'eau, 1 citron bio jaune ou vert, 1 concombre bio et 10 feuilles de menthe fraîche. Laisser infuser toute la nuit au frais. La boire au réveil et tout au long de la journée pour ses actions : diurétique, digestive, dépurative, brûle-graisse. Effet détox garanti !

Bon pour la peau !

Il nettoie en profondeur la peau en détruisant les mauvaises bactéries. Il atténue également les taches brunes et agit contre le vieillissement.

Bon pour le foie !

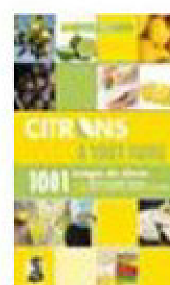
Le citron stimule la production de la bile et évacue les mauvaises toxines présentes dans le foie. Aliment détox par excellence, il est conseillé de boire son jus pressé frais et bio dans un peu d'eau chaude chaque matin à jeun.

Bon pour prévenir !

Riche en antioxydants, le citron préviendrait voire ralentirait la progression de certains cancers. Il diminuerait notamment la croissance des métastases. ▌ E.A.

INFOS +

1001 USAGES !
« Citrons à tout faire » d'Inès Peyret, Editions du Dauphin, 288 p., 17 €.

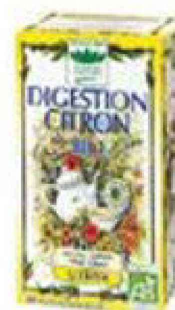


HUILE ESSENTIELLE
Purifiante, l'huile essentielle de citron est utilisée pour le soin des peaux grasses, pour l'amincissement et pour renforcer les ongles cassants. Sa senteur fine et fruitée et ses propriétés toniques et purifiantes la rendent très agréable en diffusion (*Aroma Zone*, 2,50 €).



CITRON VERT BIO
Agrémentez vos cocktails et vos préparations culinaires avec ce Pur Jus de Citrons Verts Bio ! Bouteille de 25cL (*Vitamont*, 1,95 €).





TISANE CITRONNÉE
Cette tisane Digestion Citron Bio de *Romon Nature* aide au bon fonctionnement du système digestif (4,95 € les 20 sachets).

GINGEMBRE CITRON
Cette boisson naturelle gingembre citron bio d'*Origin* à la saveur intense est un délice naturel et tonique (2,09 €).



CURCUMA, CANNELLE, CUMIN, PIMENT…

Epicez votre santé !

De nombreuses épices ont une action bénéfique sur le corps et la santé en raison de leurs vertus antioxydantes. Raison de plus pour les mettre au menu !

UNE LONGUE TRADITION

L'histoire des épices se confond avec celle des traditions médicinales. Dotées de vertus thérapeutiques étonnantes, elles peuvent soulager bien des maux. Saviez-vous que le gingembre est idéal pour améliorer la circulation sanguine, que le curcuma stimule le système immunitaire ou encore que le laurier facilite la digestion ?

RÉHAUSSER GOÛT ET SANTÉ

Diététiquement parlant, les épices sont très intéressantes. En rehaussant le goût des plats, elles évitent de trop saler ou de trop sucrer, ce qui réduit le risque de maladies cardio-vasculaires. Leurs vertus antioxydantes préviennent aussi le vieillissement de l'organisme. Mais la magie ne s'arrête pas là, les épices sont bonnes pour le moral, la beauté (le bain, le visage, le corps, les cheveux…), la libido, la maison, le jardin et aussi pour nos animaux.

4 actions PUISSANTES !

1. Aident à la combustion des graisses et stimulent le métabolisme
2. Stabilisent la glycémie
3. Offrent des propriétés anti-inflammatoires puissantes
4. Sont anti-bactériennes, anti-virales et anti-fongiques.

Le saviez-vous ?

Les épices peuvent être issues d'écorces (cannelle…), de fleurs (safran, clou de girofle…), de feuilles (thé…), de fruits (poivre, aneth, moutarde…), de bulbes (ail, oignon, gingembre…) ou de graines (fenouil, coriandre…). Il en existe plus de 300 sortes.





DES VERTUS ANTIOXYDANTES

Les antioxydants contenus dans les épices comprennent certaines protections très puissantes contre de nombreuses maladies graves comme le cancer, les maladies cardiaques, le diabète, l'arthrite, la dégénérescence maculaire, la maladie d'Alzheimer et le vieillissement en général.









4 ÉPICES AU TOP

Sur les nombreuses variétés qui existent, en voici quatre qui méritent toute votre attention pour leurs bienfaits santé évidents. Tous les nutritionnistes les recommandent dans les menus diététiques.

1. LE CURCUMA

On attribue au curcuma, piment jaune-orangé, des propriétés anti-cancéreuses du fait de sa concentration en curcumine, qui a de puissants bienfaits anti-inflammatoires proches de l'hydrocortisone. Riche en vitamines A et C et en antioxydants, le curcuma a une action anti-inflammatoire et hépato-protectrice. En médecine ayurvédique et chinoise, on l'utilise pour soigner notamment les maladies du foie et le rhume. La curcumine est reconnue pour ralentir le développement de la maladie d'Alzheimer, car elle diminue l'inflammation et l'oxydation dans le cerveau, et permet également d'accélérer le temps de récupération des accidents vasculaires cérébraux.



2. LE CUMIN

Le cumin, riche en antioxydants, est particulièrement bon pour la digestion. Il stimule la vésicule biliaire et le pancréas, contribue également à détoxifier le corps et est très efficace pour les troubles respiratoires comme l'asthme et la bronchite. Il contribue à maintenir des niveaux de glycémie stable notamment chez les diabétiques. C'est également une très bonne source de fer, de vitamine C et de vitamine A, et il est bénéfique pour le système immunitaire.



3. LA CANNELLE

Avec son taux incroyable d'antioxydants, la cannelle est très efficace pour prévenir de



nombreuses maladies, mais aussi pour aider à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang. Elle contient aussi de puissants anti-inflammatoires et aide à soulager la douleur et la raideur dans les muscles et les articulations, y compris l'arthrite. La cannelle a également un effet positif sur le fonctionnement du cerveau, sans oublier ses propriétés antifongiques et antibactériennes. Sa consommation améliore la résistance de l'organisme aux parasites. On lui prête enfin des vertus tonifiantes et aphrodisiaques.

4. LE PIMENT DE CAYENNE

Le piment de Cayenne est connu pour aider la guérison du tissu digestif. Il stimule les enzymes digestives et aide à prévenir les ulcères de l'estomac. C'est un excellent brûleur de graisses, qui réduit le cholestérol sanguin



LDL, les triglycérides. Avec sa concentration en capsaïcine, il est de plus très efficace contre les maux de tête, l'arthrite, l'arthrose et les douleurs musculaires, ainsi que pour la congestion nasale et le renforcement du système immunitaire. Riche en vitamines A et C, il favorise le renforcement des parois des vaisseaux sanguins, en prévention des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. N.S.











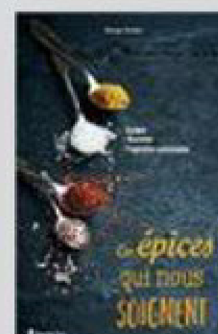
POLYPHÉNOLS

Riche en polyphénols, la cannelle est parmi les 50 aliments les plus antioxydants selon une étude de *l'American Journal Of Clinical Nutrition*.

INFOS +

À LIRE

« Ces épices qui nous soignent » **de Morgan Brooks, Sang de la Terre, 144 p., 16 €.**



BIO ET EN LIGNE !

Acheter vos épices bio en ligne sur de nombreux sites spécialisés de produits biologiques comme *www.aromepices.com*.

DR FRÉDÉRIC SALDMANN « Eviter de se rendre malade pour rien ! »

Cardiologue et nutritionniste, spécialiste de médecine préventive, auteur de plusieurs best-sellers, le Dr Saldmann reçoit en consultation chaque jour des personnalités célèbres et des anonymes. Explications et conseils santé avec le médecin vedette de l'anti-âge en France.

Le 3e volet de votre trilogie vient de sortir en librairies. Vous dites que nous sommes tous sans le savoir des forces de la nature. Expliquez-nous.

Dr Frédéric Saldmann : Nous avons tous en nous en effet de quoi devenir de véritables forces de la nature. Par des moyens simples et naturels, vous allez pouvoir découvrir dans mon livre les incroyables ressources que vous possédez pour préserver votre santé. Oui, nous pouvons changer à n'importe quelle période de notre vie ! Tout est possible, prévenir les maladies courantes, se libérer du mauvais stress, de plus avoir mal au dos, lutter contre le surpoids et l'obsolescence programmée.

Sur quels piliers principaux repose une santé de fer ?

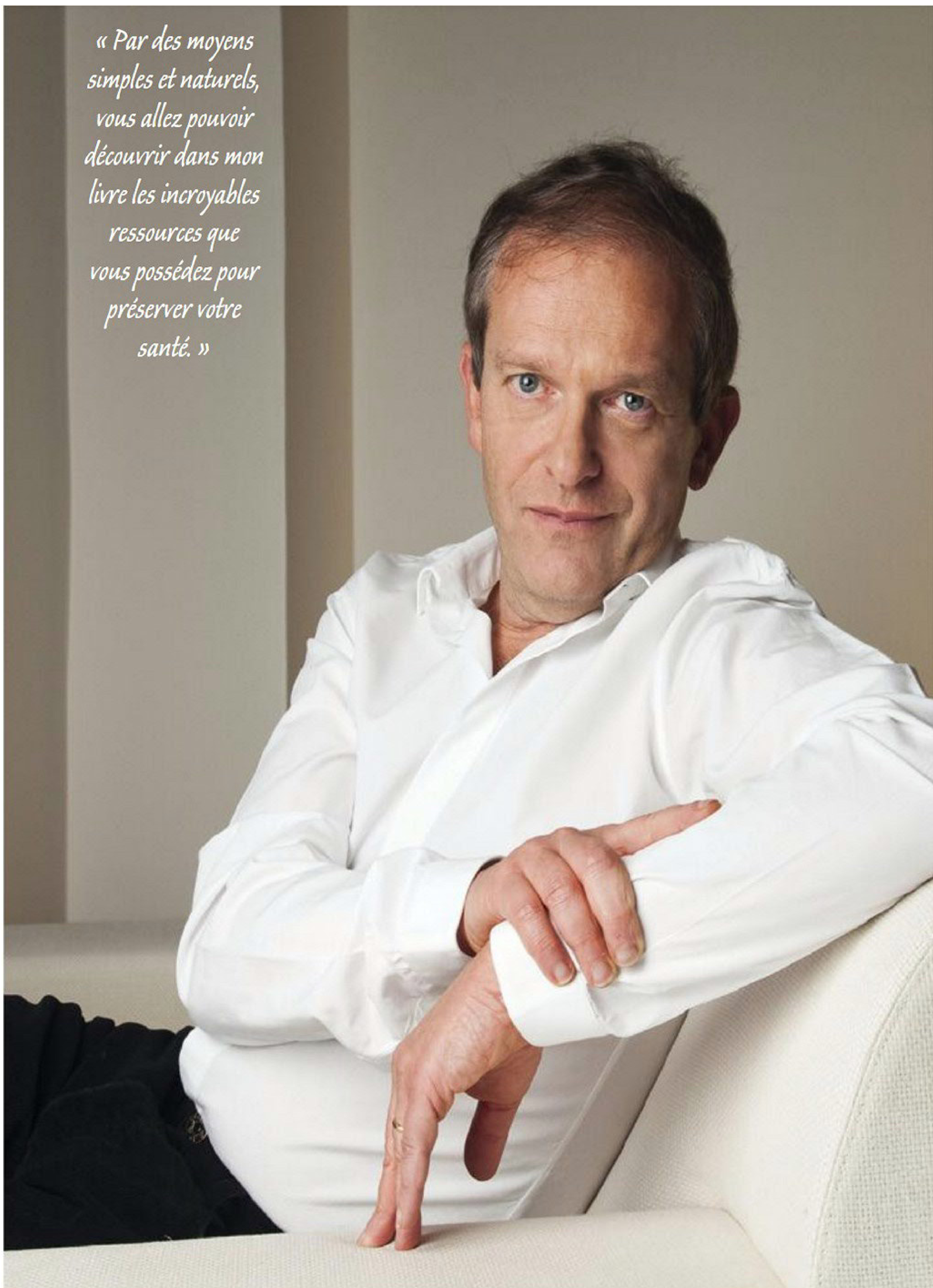
Dr S. : Cela repose sur plusieurs éléments. Premièrement, c'est d'éviter de prendre des risques et de se rendre malade pour rien. C'est un paradoxe, nous sommes nous-mêmes responsables de nombreuses maladies du quotidien, par nos erreurs de comportement ou par l'usage de médicaments à haute dose qui ne sont pas bons pour notre santé quand ils sont pris en excès et pour n'importe quoi, comme les antibiotiques par exemple. Il existe par ailleurs des règles d'hygiène essentielle qui ne sont pas suffisamment suivies. Nombre de problèmes gastro-intestinaux sont liés au fait que l'on mange sur des nappes, notamment dans certains restaurants, qui ne sont pas saines et contiennent nombre de germes fécaux, puisqu'elles sont souillées par des mains qui n'ont pas été précédemment lavées. On nous a appris à nous laver les mains après être allés aux toilettes, ce qui est bien entendu essentiel, mais savez-vous qu'il faudrait vous laver les mains également avant d'aller uriner afin de ne pas souiller inutilement vos parties intimes et génitales ? Et puis, copiez les Américains : au lieu de tirer la chasse d'eau puis de rabattre la lunette, faites l'inverse. Cela évitera de disperser les bactéries sur le carrelage mais aussi dans vos poumons et sur votre gorge. Là encore, nombre d'infections pourraient être évitées. Sur le plan de la nutrition, c'est pareil. Il faut apprendre à manger pour soi et non contre soi. On peut éviter nombre de pathologies liées au diabète et au surpoids avec une alimentation saine, naturelle et légère.

VIVE LES GARGARISMES !

« Dès le matin, il faut se gargariser avec de l'eau gazeuse ou de l'eau de mer, car cela baisse de 40% les infections ORL et respiratoires. Se moucher une narine après l'autre est aussi à faire. »

Dans votre livre, vous conseillez de nombreuses idées de «coupe-faim» naturels, dont on constate rapidement l'efficacité comme le chocolat noir à 100%.

Dr S. : Oui, en effet, si vous êtes sujet à des pulsions alimentaires que vous n'arrivez pas à contrôler, faites un petit essai, très simple. Au moment où vous allez vous jeter sur des produits gras, sucrés, salés et prendre un kilo en cinq minutes, croquez deux à quatre carrés de chocolat noir à 100% et décidez simplement que vous vous autoriserez à vous laisser aller juste après. Vous allez le constater, le résultat est immédiat. L'ingestion de chocolat noir provoque un arrêt brutal de la pulsion alimentaire, sans frustration et sans douleur. Les chercheurs ont noté que l'ingestion de 30 grammes de chocolat noir provoquait une forte baisse de la ghréline coïncidant avec un effondrement de l'appétit. Attention, pas de compromis, vous devez impérativement vous procurer du chocolat noir à 100%. Ceux à 85%, voire à 90% n'ont pas le même effet. Essayez, vous verrez, ça marche vraiment.


« Par des moyens
simples et naturels,
vous allez pouvoir
découvrir dans mon
livre les incroyables
ressources que
vous possédez pour
préserver votre
santé. »

Quels autres coupe-faim naturels proposez-vous ?

Dr S. : Par exemple, vous pouvez prendre votre dessert, une banane, en début de repas. Elle vous enverra un signal coupe-faim immédiat avec seulement 90 calories. Les pignons de pins pris dans une salade par exemple diminuent l'appétit. Il existe énormément de bonnes choses qui aident à l'amaigrissement et sont délicieuses. Je pense notamment à certaines épices comme la cannelle, mais aussi démarrer son repas par une salade de jeunes pousses amères. Il existe également des aliments détox qui sont fabuleux pour la santé comme l'avocat, un véritable baume pour les intestins avec ses effets anti-inflammatoires, mais aussi les dattes, les pommes de terre à la vapeur. Enfin, il existe des aliments fabuleux pour maintenir un ventre plat comme le chou fermenté dans la choucroute.

Vous expliquez aussi qu'il est important de manger moins.

Dr S. : 30% de calories en moins, c'est 20% de vie en plus, d'où l'intérêt de se tourner vers des aliments coupe-faim naturels. Si vous prenez, par exemple, trois sardines, elles vont rester neuf heures dans l'estomac, pour seulement 200 calories, ce qui veut dire que nous n'aurez pas faim. Idem pour les poivrons. Plus surprenant, placez simplement un bouquet de menthe au milieu de la table. L'odeur de la menthe fait baisser l'appétit et donc, au final, vous mangerez moins. En suivant toutes ces astuces, tous les conseils de mon livre, vous perdrez facilement 2 800 calories par semaine.

Vous êtes également un adepte du jeûne intermittent ou séquentiel. Quels sont ses bienfaits ?

Dr S. : On peut vivre en meilleure santé avec deux repas par jour, même quand on a faim ! Laisser l'estomac et les intestins de temps en temps au repos permet de lutter contre l'âge, le surpoids et l'obsolescence programmée. Le jeûne intermittent ou séquentiel est essentiel. Notre organisme sait très bien gérer le manque mais pas du tout l'excès. On s'est aperçu que si l'on fait jeûner les souris un jour par semaine, leur risque de développer un cancer diminue de 20%. Je recommande donc de jeûner 12 à 16 heures par semaine, pour de nombreux bienfaits à la clé : on est moins fatigué, plus tonique, le



« C'est un paradoxe, nous sommes nous-mêmes responsables de nombreuses maladies du quotidien, par nos erreurs de comportement ou par l'usage de médicaments à haute dose qui ne sont pas bons pour notre santé quand ils sont pris en excès et pour n'importe quoi. »

teint est plus clair, on a moins d'asthme, moins d'allergies, moins de rhumatismes, notre ADN est renforcé, et on perd du poids.

Chose plus étonnante, vous dites que les Français prennent des vacances trop longues...

Dr S. : Une semaine de vacances à la fois, c'est suffisant. Les études démontrent qu'on perd 20 points de notre quotient intellectuel en trois semaines de vacances. Pour éviter cela, il faut d'abord anticiper ses congés au moins huit semaines en avance afin de bien penser les vacances comme une récompense. Une semaine de vacances est largement suffisante et vous en bénéficierez jusqu'à cinq semaines après.

SON ABC DU JEÛNE SÉQUENTIEL

« Toutes les semaines, il faut mettre son organisme et ses fonctions digestives au repos pendant un petit moment. L'idée c'est de faire une fois par semaine entre 12 à 16 heures consécutives de diète complète, sans manger, mais en buvant beaucoup (eau, thé, tisanes, infusions). C'est très facile à organiser. Soit vous vous arrêtez de manger à 20h et reprenez le lendemain à 13h, soit vous vous arrêtez à 15h et reprenez le lendemain matin à 6h ou 7h. Vous verrez, vous vous sentirez très vite plus léger, beaucoup moins fatigué et même avec une grande énergie. »

Vous proposez également une astuce pour stimuler la mémoire. Racontez-nous.

Dr S. : Avant de mémoriser une information, serrez très fort votre poing droit en pensant à cette information que vous voulez apprendre puis serrez très fort votre poing gauche pendant une minute trente, l'information sera bien mieux mémorisée. Autre conseil : faites 30 minutes d'exercice physique par jour et vous aurez une mémoire plus performante. Enfin, bannissez la routine car le cerveau pour fonctionner a besoin de nouveauté. Donc n'hésitez jamais à faire de nouvelles activités, comme apprendre une langue étrangère par exemple.

Que faire pour lutter contre le stress, le mal du siècle, avec les problèmes de dos ?

Dr S. : Ce qui est mauvais pour la santé, ce n'est pas le stress mais notre propre réaction au stress. Car face à un même stress, deux personnes vont réagir de façon totalement différente, l'une positivement et l'autre négativement. La meilleure façon de lutter contre l'anxiété, le burn out et les problèmes dépressifs, c'est de faire trente minutes d'activité physique et d'effort intensif par jour, quel que soit le sport choisi, même de la marche ou de la natation. Pour le dos, c'est pareil. L'excès de poids et le manque d'activité physique sont au cœur du problème. D'où l'importance d'une pratique quotidienne.

En termes de nutrition, vous affirmez depuis toujours que « *Le meilleur régime, c'est vous* ». Pourquoi ?

Dr S. : Ce que je veux dire par là, c'est que tous les gens savent ce qui fait grossir et ce qui fait maigrir. Pourquoi poser cette question alors que nous connaissons tous la réponse ? C'est d'ailleurs pour cette raison que 95% des régimes échouent. Le mot même de « régime » comprend déjà l'échec dans sa définition. Quand on fait un régime quel qu'il soit, on perd d'abord du poids, puis on en reprend encore plus qu'on en a perdu dès que l'on reprend une alimentation normale. Le régime, ce n'est donc pas la solution. La meilleure chose à faire pour perdre du poids est de contrôler son alimentation tout en gardant le plaisir de manger.

Quelles sont les premières mesures à prendre en priorité ?

Dr S. : Il n'y a pas de secret : pour perdre du poids, il faut manger moins. La difficulté est donc de diminuer votre appétit. Il existe deux solutions. Soit vous acceptez d'avoir faim et vous prenez votre mal en patience les premiers jours, en sachant que ce phénomène ira en s'atténuant. Mais cela nécessite une très grande force de caractère pour résister à toutes les tentations qui sont à portée de main ! Soit vous adoptez les réflexes pour mieux tenir et vous habituer en douceur à des apports caloriques quotidiens plus faibles. D'où l'intérêt des coupe-faim naturels dont nous venons de parler.

L'équation de base n'est-elle pas cependant de dépenser toujours plus de calories que l'on en consomme ?

Dr S. : La notion la plus importante est de se peser régulièrement avec une balance impédance-mètre qui permet de connaître le rapport de graisses et de muscles dans votre corps. Le muscle pèse plus lourd que le gras, donc ce qui compte, ce n'est pas le poids, mais le fait de remplacer peu à peu vos graisses par des muscles. En bougeant et en faisant du sport, vous serez plus mince et pourtant vous pèserez plus lourd. Il faut donc penser en termes « gras-muscles » et pas seulement en termes de calories ingérées et brûlées.

Si l'on devait retenir seulement trois conseils essentiels de votre livre à faire chaque matin pour améliorer sa santé sans risque, quels seraient-ils ?

Dr S. : Premièrement, boire énormément d'eau, bien s'hydrater et faire un gargarisme à l'eau gazeuse chaque matin. Deuxièmement, prendre une douche à l'eau bien froide chaque matin pendant deux minutes, ce qui vous fera brûler 250 calories à chaque fois. Troisièmement, faire tous les jours trente minutes d'exercices physiques à fond comme du vélo d'appartement par exemple. Si vous faites les trois tous les matins, je vous garantis que vous serez en bien meilleure forme et éviterez de nombreux maux au quotidien !

Propos recueillis par Valérie Loctin.

SON DERNIER LIVRE

Des clés de bonne santé



Dans ce livre, le Dr Saldmann vous propose un rendez-vous intime avec vous-même et de nouveaux secrets pour avoir une santé de fer : des règles d'hygiène surprenantes pour armer votre corps, des coupe-faim naturels pour perdre durablement du poids, l'assurance d'un ventre plat, une libido rayonnante, un sommeil garanti et réparateur. Les clés du bonheur sont dans ce guide !

« Votre santé sans risque » du Dr Frédéric Saldmann, Albin Michel, 288 p., 19,50 €.

Vive le son d'avoine !

Le son d'avoine est un véritable aliment miracle. En plus de son effet coupe-faim et modérateur d'appétit, il a aussi des effets bénéfiques sur la santé, puisqu'il prévient l'apparition de certaines maladies. Bref, il a tout bon !

Céréale star des régimes, le son d'avoine est en effet devenu en quelques années l'aliment tendance et efficace pour maîtriser poids et transit. Avec des effets prouvés sur le taux de cholestérol en raison de sa teneur en béta-glucane, une fibre soluble hypocholestérolémiante, et des bienfaits reconnus pour affiner la silhouette, le son d'avoine semble plein de promesses.

De nombreux bienfaits

L'avoine a un impact sur le taux sanguin de cholestérol. Une consommation régulière de son d'avoine s'accompagne d'une baisse de 5 à 10% du taux de LDL-cholestérol (mauvais cholestérol). L'avoine diminue aussi le cholestérol total. Cette céréale a donc des propriétés hypocholestérolémiantes, d'où son utilisation dans tous les régimes hyperprotéinés.



Cet effet est dû à sa richesse en une fibre très particulière, la bêta-glucane. Cette fibre, que l'on trouve majoritairement dans l'avoine, est aussi efficace pour réguler la glycémie. Mais le son d'avoine aide également à prévenir le cancer du côlon et la prise de poids. En fait, les fibres d'avoine ont la particularité de gonfler. Elles favorisent ainsi le transit intestinal et procurent un effet rassasiant important. Parallèlement, les fibres contenues dans l'avoine empêchent en partie la réabsorption des sels biliaires dans l'intestin, ce qui diminue la production de cholestérol dans le foie.

Une véritable action minceur

Pourquoi le son d'avoine aide-t-il à mincir ? Tout simplement, par sa double action, rassasiante et satiétogène. Riche en fibres solubles et en pectine, il possède la propriété d'absorber 30 fois son volume d'eau. En le consommant pendant les repas tout en buvant suffisamment, ses fibres se solubilisent, s'engorgent d'eau dans l'estomac et procurent un rapide rassasiement mécanique. Lorsqu'il est consommé au cours d'un repas, le son d'avoine absorbe jusqu'à 30 fois son volume en eau.

Le saviez-vous ?

Le son d'avoine est l'enveloppe du grain d'avoine, c'est-à-dire ce qui reste de la céréale une fois que celle-ci a été transformée en farine. A partir de 100kg d'avoine, on obtient environ 75 kg de farine et 25 kg de son d'avoine, aux vertus exceptionnelles pour la santé ou dans le cadre de régimes.

Des bénéfices pour la santé

✓ Bon pour les diabétiques

Bien qu'il ne puisse pas remplacer un régime pauvre en sucres et l'exercice physique, le son d'avoine a cependant une action souveraine sur le métabolisme des personnes en pré-diabète. Le son d'avoine ralentit la progression des sucres rapides.

✓ Baisse du cholestérol

De tous les aliments de la planète, le son d'avoine est, de très loin, celui qui a le meilleur impact sur le taux sanguin de cholestérol. C'est celui qui le réduit de la manière la plus significative. C'est le premier des aliments naturels à avoir reçu le label de *l'American Heart Association*. Ce dernier permet aux fabricants de le recommander en prévention des affections cardiovasculaires.

✓ En prévention du cancer du côlon

Le son d'avoine, gorgé de son eau et de ses fibres douces, facilite le transit à condition de boire toujours simultanément pour lui permettre de remplir son rôle d'éponge intestinale.Le son d'avoine en circulant dans le système digestif va laisser une couche de protection sur le côlon. Cette couche déposée, va s'interposer entre ce qu'il y a de cancérigène dans les matières fécales et la paroi du colon. Ainsi le son d'avoine permet une action locale de protection de la muqueuse intestinale.

✓ Contre la constipation

De façon simple, le son d'avoine grâce à ses fibres, capte l'eau. Normalement le rôle du colon est d'assécher le bol intestinal et d'en faire des selles. Grâce au son d'avoine les selles restent humides et facilitent le transit.



qui provoque la sensation d'être rassasié.

Deuxième atout : son action anti stockage calorique au niveau de l'intestin grêle. La haute viscosité du son le fait coller à tout ce qui l'entoure, notamment les nutriments et calories. Résultat, il les empêche de passer dans le sang et les entraîne avec lui directement dans les selles. En absorbant l'eau, le son d'avoine récupère aussi les matières grasses et les sucres qu'il garde pendant tout le passage dans les intestins, évitant qu'ils soient absorbés par l'organisme. Le son d'avoine joue un rôle de collecteur et transporteur de graisses et de sucre, ce qui diminue le nombre de calories. Consommé régulièrement au cours des repas dans le cadre d'une alimentation normale, le son d'avoine permet donc de perdre du poids.

Pour un individu adulte, deux cuillères à soupe de son d'avoine sont recommandées par les nutritionnistes chaque jour. Vous pouvez consommer le son d'avoine nature (à la cuillère ou saupoudré sur vos plats), ou bien l'utiliser comme ingrédient dans de nombreuses recettes. Les doses recommandées restent les mêmes lorsque vous cuisinez. Santé, minceur, plaisir, les qualités du son d'avoine ne sont plus à prouver.

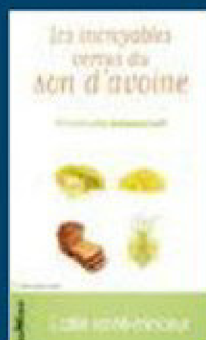
A vous de varier les recettes ou de prendre vos deux cuillerées chaque matin au petit déjeuner ! V.D.

Pour trouver des recettes :
http://www.son-d-avoine.com

INFOS +

Aliment miracle !
« Les miracles du son d'avoine : La nouvelle arme minceur » de Fanny Matagne, City Editions, 186 pages, 9,90 €.





D'incroyables vertus
« *Les incroyables vertus du son d'avoine* » d'Emmanuelle Jumeaucourt, Editions Jouvence, 128 pages, 8,70 €.

RICHE EN FIBRES & NUTRIMENTS

Le son d'avoine contient une multitude de nutriments essentiels à l'organisme : vitamine E, vitamine B1, protéines, manganèse, sélénium, phosphore, magnésium, zinc, cuivre... C'est aussi l'un des aliments les plus riches en fibres solubles ; elles lui donnent le pouvoir de capturer les sucres et les graisses et de les faire évacuer par l'organisme avant même leur assimilation.

NE PAS CONFONDRE « SON » ET « FLOCON »

Le flocon est issu du grain d'avoine, riche en calories et en glucides, pauvre en fibres. Le son est issu, lui, de l'enveloppe fibreuse de l'avoine, très riche en béta glucane, principe médicinal de ces fibres. Seul le son possède les vertus mentionnées dans cet article.

LE SON MIEUX QUE LE GRAIN !

Pourtant, alors que le grain d'avoine est la partie la plus énergétique de la plante, c'est surtout le son, son enveloppe et protection naturelle qui recueille tous les suffrages. Et pour cause, il est le composant alimentaire le plus riche en fibres au monde. De plus, ces fibres étant solubles et spongieuses, elles ont, entre autres, la particularité d'absorber trente fois leur volume de liquide.

TOUR DE TAILLE EN BAISSE !

Une étude récente vient de comparer, chez des sujets en surpoids, les effets d'un régime comportant des fibres d'avoine par rapport à un régime classique plutôt pauvre en fibres. Après 3 mois de régime, le tour de taille des sujets ayant intégré les céréales complètes d'avoine a diminué significativement dès la 4e semaine. Ils ont aussi vu leur taux de LDL-cholestérol diminuer plus fortement, ainsi que le cholestérol total.

Quels « super aliments » pour notre cerveau !



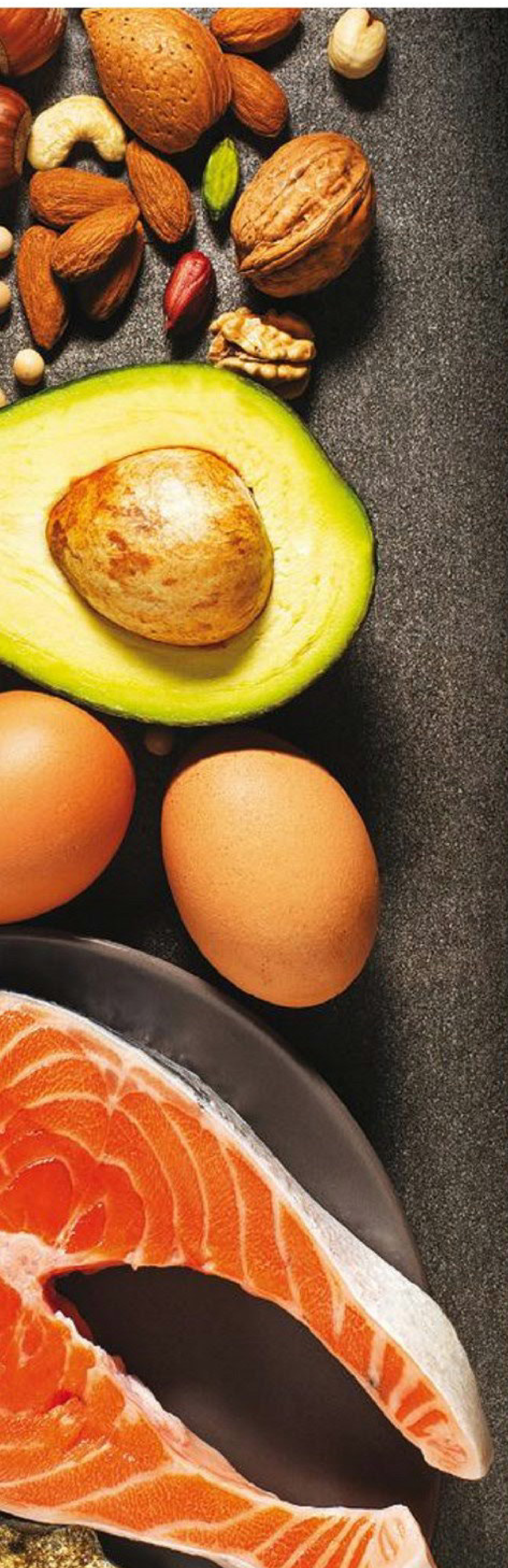
Preuves scientifiques à l'appui, de grands chercheurs et médecins ont démontré que la destinée de notre cerveau ne dépend pas que de nos gènes mais en grande partie de ce que nous mettons... dans nos assiettes. Une enquête s'impose.

PLUS DE VIE, MOINS DE NEURONES ?

Aujourd'hui en France, l'espérance de vie est de 85 ans pour les femmes et de 78,9 ans pour les hommes. On estime donc qu'au moins un petit enfant sur deux, né au troisième millénaire dans l'Hexagone, deviendra centenaire. Le souci, c'est le nombre de Français touchés par des maladies neurodégénératives comme l'Alzheimer ou le Parkinson, qui ne cesse d'augmenter.

LORSQUE LE CERVEAU DÉCLINE

Lorsque la santé du cerveau décline, l'organisme entre dans un état de dégénérescence qui conduit à la sénilité. Des maladies telles qu'Alzheimer, Parkinson ou une Sclérose en plaque sont des conséquences d'un cerveau malade. Mal nourri, mal irrigué, il peut provoquer des troubles comme la fatigue, la dépression, la perte de productivité intellectuelle, la



SUCRES : UNE VRAIE MENACE !



Les glucides peuvent détruire le cerveau et être à l'origine de nombre de troubles et de pathologies : Alzheimer, trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), épilepsie, anxiété, maux de tête chroniques, dépression, baisse de la libido... Ce livre nous invite à éliminer au maximum les sucres de notre alimentation pour préserver nos capacités cognitives.
« *Ces glucides qui menacent notre cerveau* » du Docteur David Perlmutter, Marabout, 410 pages, 17,90 €.

baisse de la mémoire, etc. La santé du cerveau dépend entre autres d'une parfaite irrigation sanguine lui permettant de recevoir les différents nutriments indispensables à son bon fonctionnement.

CE QUI EST EN CAUSE

L'oxydation des cellules par l'action des radicaux libres, est le premier responsable de la dégénérescence du cerveau et l'apport insuffisant de nutriments essentiels en est un autre. L'autre facteur de dégénérescence, c'est l'action de certains polluants, gaz et métaux lourds, qui attaquent l'intégrité des cellules nerveuses. Seuls certains nutriments indispensables réussissent à passer en utilisant des protéines spécialisées comme transporteurs. Cependant cette barrière est mise à rude épreuve par l'action des polluants et des radicaux libres.

HYDRATATION & DIÉTÉTIQUE

La santé du cerveau dépend donc d'actions protectrices contre ces éléments nocifs et l'utilisation de facteurs de santé qui favoriseront son intégrité et son fonctionnement, à commencer par une bonne hydratation et une alimentation adaptée.

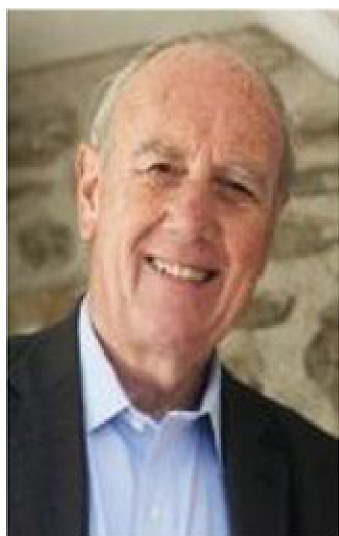
L'INFLUENCE DE L'ALIMENTATION

Les connaissances scientifiques actuelles permettent de comprendre très précisément en quoi notre alimentation influe sur notre santé, dans un bon ou un mauvais sens. Car l'organisme humain est très cohérent. Si nous lui donnons les bons aliments, nous avons le maximum de chances de rester en excellente santé et au maximum de nos capacités physiques, intellectuelles et affectives.

DES EFFETS DÉVASTATEURS

A contrario, une mauvaise alimentation peut affecter le bon fonctionnement du cerveau. Des chercheurs de l'unité *NutriNeuro* de l'Inra Bordeaux ont démontré que des troubles de la mémoire peuvent découler de la prise d'une nourriture trop riche en graisses et en sucres. De même, ce que nous mangeons a un effet sur la mémoire, l'humeur, la plasticité neuronale. Des résultats qui changent l'idée reçue selon laquelle, tant que le cerveau reçoit du glucose pour son énergie, tout va bien pour lui.





EXPERT

Pr Henri Joyeux
Auteur de « *Changez d'alimentation* » (Ed. du Rocher).

POUR BOOSTER VOTRE MÉMOIRE

« Il faut boire au minimum 2 litres d'eau par jour sous forme de tisanes, de jus de fruits frais (pas en bouteille), mastiquer longuement des fruits entiers, et ne pas oublier son ballon de bon vin rouge et bio à la fin du repas (1 verre par jour pour les femmes et 2 pour les hommes, mais pas plus). Ne pas oublier les oméga 3 qui sont les meilleurs, avec des poissons et fruits de mer, arrosés avec de l'huile d'olive et de colza et du jus de citron. Je conseille aussi les 2 carrés de chocolat sous la forme d'omégachoco, qui allie du chocolat bio à des graines de lin qui apportent aussi des oméga 3. »

3 règles de vie au quotidien

Tous les neuroscientifiques s'accordent également à dire qu'il faut suivre des règles de vie au quotidien comme :

1. PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER COMPLET



Incontournable, le petit-déjeuner fournit au corps et au cerveau l'énergie nécessaire à leur bon fonctionnement. Privé de nutriments pendant la nuit, le cerveau a besoin de protéines pour s'éveiller au petit matin. Les personnes qui déjeunent au réveil sont plus concentrées et plus performantes que les autres en matinée.

2. RÉDUIRE LES PORTIONS ET L'APPORT EN CALORIES

Des repas trop riches en calories (dont les sucres et les graisses) causent de la somnolence et nous rendent beaucoup moins efficaces dans la réalisation de nos tâches intellectuelles. Privilégiez trois repas légers et deux collations (le matin et l'après-midi) afin de bien répartir l'apport calorique dans la journée. L'idéal étant de manger le moins possible après 18h.

3. BIEN S'HYDRATER

L'eau est le constituant principal de l'ensemble du corps humain. Il est essentiel de renouveler constamment ses réserves. L'eau, qui joue plusieurs rôles de premier ordre dans notre organisme, assure notamment l'activité neurologique du cerveau. On doit en consommer au moins 1,5 litre par jour, et plus en été.



10 ALIMENTS AU TOP POUR NOTRE CERVEAU

1. **Les poissons gras :** saumon, thon, maquereau, sardine (sources d'oméga-3)
2. **Les petits fruits** (sources précieuses d'antioxydants)
3. **Les légumes de la famille des crucifères :** chou (capacité antioxydante)
4. **Le tofu** (riche en fer)
5. **Le soja** (riche en fer)
6. **Les légumineuses** (sources de vitamines B)
7. **Le germe de blé** (vitamine B1)
8. **La levure de bière** (vitamines B)
9. **Le riz brun** (glucides complexes)
10. **Les céréales à grains entiers** (glucides complexes et fibres)



L'ALIMENTATION « ANTI- INFLAMMATOIRE »

Le régime anti-inflammatoire découle de découvertes de l'impact de certains aliments sur la production de molécules pro-inflammatoires. La découverte d'un marqueur mesurable de l'inflammation dans le sang, la protéine réactive-c, a permis de faire des liens directs entre l'apport de certains nutriments, dont les oméga-3, et le taux d'inflammation. Ce qui explique l'intérêt des régimes au potentiel anti-inflammatoire, prônés par Dr Andrew Weil, le Dr David Servan-Shreiber et, plus récemment, le Dr Serfaty-Lacrosnière.

L'IMPORTANCE DE LA VITAMINE A

Selon l'Inra et les travaux des experts de *NutriNeuro*, l'acide rétinoïque, produit par l'organisme à partir de la vitamine A, joue un rôle important dans la plasticité cérébrale et la formation de nouveaux neurones. Mais avec l'âge, la vitamine A est moins bien transformée, ce qui peut déboucher sur des problèmes de mémoire chez les seniors.

Vous l'aurez compris, c'est simple d'alimenter son cerveau pour favoriser ses réserves et ses capacités cognitives. Il suffit de manger ce qu'il faut ! ■ V.L.

15 ALIMENTS POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS !

- **Les œufs** (riches en protéines et vitamines A et D)
- **Le lait de chèvre** (riche en calcium)
- **Le poisson** (riche en oméga 3)
- **Les patates douces** (antioxydantes, riches en vitamines A et B6)
- **Les légumes** (riches en vitamines et fibres)
- **Les herbes sauvages** (riches en vitamines et fibres)
- **Le tofu** (riche en fer)
- **Les haricots noirs** (haute teneur en fer, sans les inconvénients des matières grasses)
- **Les noix, amandes, noisettes** (antioxydantes et remplies d'oméga 3)
- **Les fruits frais** (riches en vitamines et fibres)
- **Les algues** (antioxydantes et remplies de fibres)
- **Le quinoa** (riche en protéines et en fibres)
- **L'ail** (antioxydant)
- **Les crevettes & crustacés** (riches en magnésium)
- **Les épices et piments** (riches en vitamines E).





EXPERT

Question à Sophie Layé
Directrice de *NutriNeuro*

LES BESOINS NUTRITIONNELS DU CERVEAU CHANGENT-ILS EN FONCTION DE L'ÂGE ?

« Oui, en effet, et c'est l'un des grands résultats des travaux sur la nutrition et le cerveau. Par exemple, les besoins en vitamine A augmentent avec l'âge. Plus l'individu vieillit, et moins il est capable d'assimiler certains micronutriments. Voilà pourquoi, il peut être recommandé de consommer plus certains aliments selon l'âge. Par ailleurs, une alimentation adaptée dès le jeune âge permet aussi de protéger les neurones, ce qui, à terme, permet un vieillissement plus harmonieux. »



Vive la diététique anti-âge !

Si votre peau et votre corps tout entier reçoivent l'alimentation qui leur convient, ils vous le rendront bien. Voici les conseils des experts nutrition en la matière.

LA SANTÉ EST DANS L'ASSIETTE

Il n'y a pas d'âge pour manger équilibré. Plus on commence tôt, plus on se donne des chances de vivre plus vieux et en très bonne santé. Force est de constater qu'après 45 ans, c'est encore plus essentiel.

BAISSE DE LA MASSE MUSCULAIRE

Avec l'avancée en âge, la masse musculaire diminue progressivement et involontairement, les muscles

squelettiques perdent jusqu'à 20 à 35% de leur poids entre 20 et 80 ans. Ce vieillissement naturel, additionné à la diminution de l'activité physique et parfois à la survenue de maladies, peuvent être responsables d'un état appelé « sarcopénie ».

UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

1. Une alimentation variée et équilibrée contribue à "réussir" son vieillissement

En mangeant équilibré, vous avez plus de chance de rester en bonne santé, conserver le plus longtemps possible votre autonomie physique et intellectuelle, limiter l'apparition des maladies dégénératives liées à l'avancée en âge (diminution de la fonte musculaire, ostéoporose, Alzheimer, Parkinson, etc.).

2. De tout avec modération

Veiller à manger de tout sans abus. Un produit laitier à chacun des trois repas. Des protéines au moins une fois par jour. Un légume vert cuit une fois par jour (en alternance avec le féculent). Une crudité au moins par repas (fruit ou légume). Un féculent par jour. Des matières grasses variées au cours d'une même journée (variez les bonnes huiles : olive, lin colza, pépin de raisin...) de préférence crûes, ajoutées à la fin de la cuisson. De l'eau à volonté. Et pour le plaisir : un dessert et un verre de vin de temps en temps... et un peu de pain complet.

3. Les bienfaits de l'exercice physique

Alimentation et exercice physique agissent en synergie pour préserver la forme. La marche à pied doit être pratiquée régulièrement autant que possible, si possible 30 minutes par jour.

VARIEZ VOTRE ALIMENTATION

Une alimentation diversifiée puise chaque jour dans les 5 groupes d'aliments :

- Lait et produits laitiers.
- Viande, poisson, œufs.
- Légumes et fruits (de 5 à 10 portions par jour)
- Pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, légumineuses, autres céréales.
- Matières grasses (bonnes huiles).

DE LA SARCOPHÉNIE...

59% des femmes de plus de 60 ans et 45% des hommes souffrent de sarcopénie. Cette diminution de la masse musculaire entraîne des chutes, sensibilise les seniors au stress et aux agressions comme les infections.

DES RÈGLES À SUIVRE À LA LETTRE

➲ Boire le plus possible

Il faut penser à boire 1 à 1,5 l de liquide (non glacé) chaque jour. La sensation de soif s'atténue avec l'âge. L'organisme a une plus grande tendance à se déshydrater.
Le pouvoir de concentration des reins diminue.

➲ Prévenir l'ostéoporose

- **Promenades et exercices physiques** préservent la masse osseuse, les articulations et les muscles.
- **Protéines** pour l'entretien des muscles et des os.
- **Calcium :** après 50 ans 1 200 mg/jour (soit l'équivalent d'1 litre de lait) voire 1 500 mg/jour pour les femmes sans traitement hormonal.
- **Vitamine D** pour bien utiliser ce calcium (soleil, poissons gras, œufs, produits laitiers non écrémés).



ESSENTIEL : LE CALCIUM

Pour consommer 1200/1300 mg de calcium par jour, il faut :

- 2 yaourts soit 2 x 140 mg de calcium : 280 mg

OU
- 1 fromage blanc de 100 g soit : 100 mg

OU
- 2 verres de lait (= 1/3 de litre de lait) : 400 mg

OU
- 30 g de fromage à pâte dure (emmenthal) : 300 mg

OU
- 30 g de fromage à pâte molle (camembert) : 200 mg.

➲ A la ménopause

Les femmes après l'installation de la ménopause sont tout spécialement exposées à l'ostéoporose. Il s'agit de la diminution de la concentration en calcium dans l'os. Cette raréfaction osseuse est consécutive au tarissement hormonal, alors que les œstrogènes permettent de fixer le calcium sur les os. La conséquence est une fragilisation des os avec des risques de fractures (notamment la fracture du col du fémur et les tassements des vertèbres).

➲ Contre la fonte musculaire

Les besoins en protéines ne diminuent pas avec l'âge. L'apport conseillé en protéines est de 1g/kg/jour (dont la moitié de protéines animales), jamais moins et beaucoup plus en cas de pathologies associées. Il est possible de "refaire" du muscle, même à un âge avancé grâce à l'activité physique associée à des apports protéiques adéquats. La diminution de la masse musculaire s'aggrave lorsque la ration en protéines est insuffisante (< à 13 de la ration énergétique totale).



➲ Attention à la graisse viscérale

A contrario, la graisse corporelle augmente jusqu'à 60 ans, puis diminue lentement. On assiste à une délocalisation du tissu graisseux, avec une réduction au niveau sous-cutané au profit de la graisse viscérale. L'élévation de la graisse viscérale a des conséquences délétères, puisqu'elle accentue les risques de diabète, d'augmentation du cholestérol et des maladies cardiovasculaires. Pour la contrer, privilégiez au maximum les fruits et légumes bios, de saison et de terroir.

L'IMPORTANCE DES PROTÉINES

L'apport protéique doit permettre de fournir les acides aminés en quantité suffisante pour assurer la synthèse des protéines structurales et fonctionnelles propres à l'organisme. La constitution et le renouvellement des os, les muscles, les défenses immunitaires, la cicatrisation, le fonctionnement des organes en dépendent. Les protéines sont fournies par les aliments d'origine animal (dans les viande ; les œufs, les poissons et crustacés, les laitages) et végétales (dans les céréales, le soja, le tofu, les légumineuses et les légumes secs). Les besoins protéiques à 60 ans sont au moins équivalents à ceux à 20 ans, c'est-à-dire 1 à 1,2 g (par kg de poids corporel et par jour).

➲ Attention aux régimes

Le taux de cholestérol augmente souvent avec l'âge. A l'inverse, les taux bas de cholestérol sont associés à une surmortalité (par cancer, accident vasculaire cérébral,...). Les régimes pauvres en graisses risquent d'entraîner une carence en acides gras essentiels et en vitamines liposolubles (vitamines A et D) et de diminuer le plaisir ainsi que les quantités ingérées.

➲ Lutter contre la constipation

C'est une affection très classique après 50 ans, notamment chez les femmes ménopausées. Consommez des fruits et légumes verts (fibres) associés à une bonne hydratation et faites un peu d'exercice.

LES CARENCES À RISQUE

Avec l'âge, les besoins en minéraux et en vitamines s'accroissent, notamment en ce qui concerne les vitamines B, C et D, le sélénium, le cuivre, le zinc et le chrome.

Les vitamines A, C, E, le sélénium, le zinc, mais aussi certains composés taniques, sont des antioxydants qui ont un intérêt dans la lutte contre le vieillissement cellulaire, résultant du « rancissement » de la cellule par des composés qui s'oxydent.

Plus on avance en âge, plus on développe de nombreuses carences nutritives. Il faut notamment surveiller les plus courantes :

■ **Les carences minérales :** Magnésium, zinc et cuivre.

■ **Les subcarences en vitamines :** Groupe B, vitamines C, A et D.

DES BESOINS EN ANTIOXYDANTS

Il faut rappeler d'abord le processus de l'oxydation. L'oxygène est indispensable à la vie cellulaire, à la production de l'énergie dont ont besoin les muscles. C'est au cours du métabolisme normal de l'oxygène que la plupart des radicaux libres se forment. Ces derniers sont utiles à l'organisme, en petites quantités, pour le système immunitaire (pour tuer les bactéries qui pénètrent dans l'organisme) mais, en trop grande concentration, ils deviennent néfastes, car ils induisent dans la cellule des dégradations, létales. En réalité, les radicaux libres sont impliqués dons le processus de vieillissement ainsi que dans la genèse de certains cancers, des maladies cardio-vasculaires et de la cataracte.

La cellule dispose de systèmes enzymatiques pour se défendre contre l'action de rancissement des radicaux libres. C'est dans ces systèmes qu'interviennent les oligoéléments cuivre, zinc et sélénium, présents dans la chair des animaux (les viandes, les œufs, les poissons et les coquillages) et les vitamines antioxydantes : A, C et E.



DES ACIDES GRAS ESSENTIELS

Quand l'alimentation est pauvre en oméga-3, ceux-ci sont remplacés dans la peau par des graisses moins efficaces. La peau est alors moins souple, desséchée, et le collagène altéré.

Privilégiez les bons acides gras :

■ Les huiles de colza, de noix, de lin, de foie de morue, les graines de lin, le pourpier, la mâche et les poissons gras pour les oméga-3.

■ L'huile d'olive pour les acides gras mono-insaturés.

■ Ceux contenus dans tous les poissons gras (sardines, maquereaux, harengs...).

La diététique anti-âge passe donc nécessairement par les antioxydants, les vitamines et les acides gras essentiels. ■ A.M.

LA VIANDE POUR LE FER

Si l'apport en protéines contribue à maintenir la musculature, la viande est particulièrement irremplaçable à cause de sa richesse supplémentaire en fer. Parce que le fer est fondamental dans la constitution des globules rouges, nécessaires à la respiration cellulaire par le biais de l'hémoglobine.



C'est bon pour nos articulations !

Une bonne alimentation est essentielle à l'entretien du cartilage. Elle permet aussi de diminuer les phénomènes inflammatoires de nos douleurs articulaires. Oui, mais quels aliments privilégier ?



ZOOM SUR LES DOULEURS ARTICULAIRES

Si vous êtes victime de douleurs articulaires, vous souffrez certainement d'arthrite ou d'arthrose. Chroniques ou passagères, ces douleurs peuvent vite rendre votre vie inconfortable. L'arthrose peut survenir suite à un métier physique, à du sport intensif ou à des années de gestes répétitifs. Une alimentation inadaptée est également responsable des douleurs articulaires.

EN CAUSE, LA TOXÉMIE

Pour soulager les douleurs articulaires, il faut résoudre les causes du problème qui résident essentiellement dans nos mauvaises habitudes de vie. La véritable cause de ce problème sanitaire s'appelle la toxémie. Elle correspond à la quantité de toxines qui se trouvent dans l'organisme à un moment donné. Dans le cas des arthritiques, c'est de l'acide urique et d'autres acides qui sont stockés dans les articulations sous forme de cristaux.

DES MÉDICAMENTS INSUFFISANTS

Les médicaments antidouleur et anti-inflammatoires soulagent temporairement mais n'ont aucune action sur la progression de la maladie. Ils empêchent le corps de régénérer naturellement son cartilage et sont souvent toxiques en cas d'utilisation prolongée. À terme, ils font plus de mal que de bien.

DES SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS DÉDIÉS

Le sulfate de glucosamine et d'autres substances comme la S-adénosylméthionine (SAMe), mais aussi des plantes comme l'harpagophytum ou la griffe de chat peuvent améliorer les douleurs articulaires de l'arthrose.



LA SOLUTION EST DANS L'ASSIETTE

Adoptez une alimentation saine et adaptée, pauvre en toxines et surtout en acide urique qui est le principal responsable des douleurs articulaires. Respectez les associations alimentaires compatibles ou neutres pour restreindre le travail digestif donc économiser de l'énergie, et pour limiter la production de molécules toxiques issues d'une mauvaise digestion.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le repos, les activités physiques adaptées, la gestion du stress et des émotions permettent d'amplifier le regain énergétique de votre corps et de limiter un peu plus la production de toxines, responsables des douleurs.

LIMITER LES ALIMENTS INFLAMMATOIRES

Limitez les aliments qui favorisent l'inflammation : les charcuteries, les graisses pro-inflammatoires, le beurre cuit, les viandes très persillées, le sucre et les produits sucrés qui ont un index glycémique élevé.

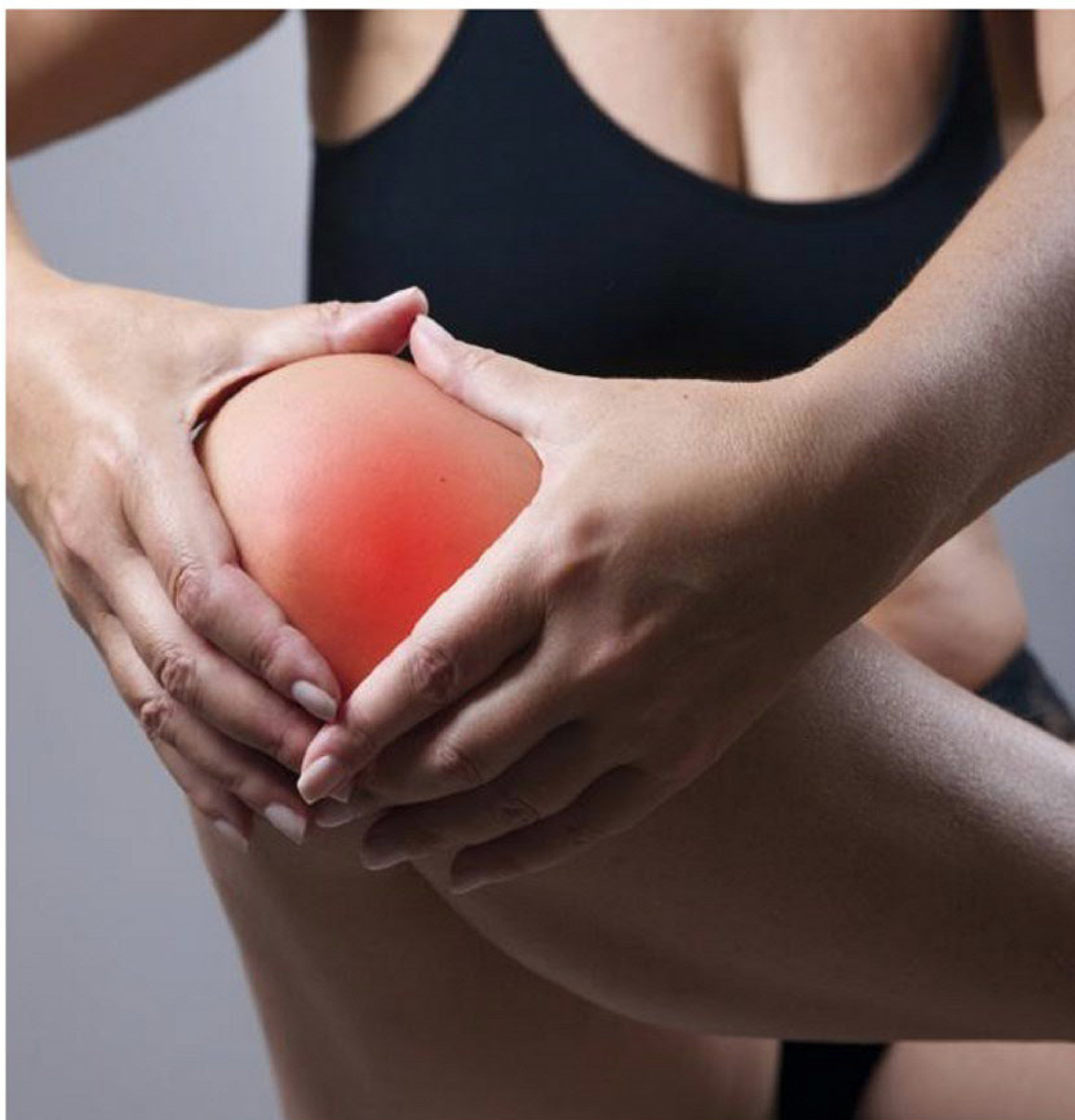
NEUTRALISER LES ALIMENTS ACIDES

L'idéal est de parvenir à un bon équilibre acide-base : 70% de fruits et légumes, 30% étant réservés à tout le reste. Partagez votre assiette en deux, une moitié pour les légumes, les crudités, l'autre moitié pour le poisson, les légumineuses et les féculents.



7 ALIMENTS À DIMINUER

- Le thé (sauf le vert), le café, le chocolat ;
- Les viandes rouges et la charcuterie ;
- Les légumes secs (soja, fèves, pois cassés, lentilles...) ;
- Les céréales raffinées (pain blanc, pâtes blanches, riz blanc...) ;
- Le sucre blanc ;
- Le sel de cuisine ;
- Les huiles riches en oméga 6 (maïs, tournesol) et les huiles de friture.



LE RÉGIME CRÉTOIS EN VEDETTE

L'incidence de l'arthrite rhumatoïde serait moins forte chez les populations sud méditerranéennes, dont l'alimentation, à base d'huile d'olive, de poissons, de fruits et légumes (régime crétois), jouerait un rôle protecteur. Des chercheurs de l'Université de Manchester, en Angleterre, ont souligné le lien entre la consommation de fruits et légumes à pigments jaunes et orangés (orange, carotte, melon...) et leurs caractéristiques antioxydantes, qui interviendraient pour limiter l'apparition de manifestations articulaires douloureuses.



S'HYDRATER AU MAXIMUM

Le cartilage des articulations étant composé à 75% d'eau, s'hydrater est primordial. Buvez un maximum d'eau, du citron pressé qui a des effets "basifiants" dans l'organisme et du thé vert riche en antioxydants.



BOOSTER L'APPORT EN OMEGA 3



Les oméga 3, des acides gras polyinsaturés, constituent une arme ultra-efficace contre l'inflammation. Adoptez de préférence les huiles d'olive extra vierge et de colza. Mangez chaque jour des graines de lin broyées et des oléagineux (noix, noisettes, amandes) et deux à trois fois par semaine, des poissons gras (saumons, sardines, anchois, harengs et maquereaux).

UNE



NE MEURT

JAMAIS.

EN TRIANT VOS JOURNAUX,
MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,
PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES
PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE
PLUS DURABLE. DONNONS ENSEMBLE
UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS.
CONSIGNESDETRI.FR

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio



RENFORCER L'EFFET DU CORTISOL

D'autres aliments, comme les œufs, l'oignon, l'ail, le brocoli, les choux de Bruxelles, les légumineuses, les asperges... présentent une teneur importante en MSM (Méthyl Sulfonyle Méthane), qui participe à restaurer un bien-être articulaire en augmentant l'effet du cortisol produit naturellement par l'organisme.

FAIRE LE PLEIN D'ANTIOXYDANTS

Vitamines A, C, E, K, caroténoïdes, polyphénols sont des antioxydants qui font du bien à vos articulations car ils neutralisent les radicaux libres. Mangez un maximum de fruits et légumes chaque jour. Du côté des fruits : myrtilles, fraises, framboises, mûres, groseilles, cerises, agrumes, prunes, kiwis, l'ananas... Parmi les légumes : tous, en privilégiant les crucifères (chou-fleur, chou rouge et blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, brocoli, chou-rave, chou romanesco, radis noir, navet, rutabaga, raifort), sans oublier l'avocat.

S'ASSURER D'UN APPORT EN VITAMINE D

Outre ses effets bénéfiques sur la masse osseuse, la vitamine D aurait aussi un effet régulateur sur le système immunitaire. Chez les Méditerranéens, l'abondance de soleil favorise une production de vitamine D suffisante pour combler les besoins. Dans les pays nordiques, il faut se la procurer par l'alimentation ou les suppléments.

BANNIR LE LAIT DE VACHE & LE GLUTEN

Privilégiez plutôt les laits de brebis et de chèvre et tous les laits végétaux qui contrairement au lait de vache feront du bien à vos articulations et cartilages. Par ailleurs, le syndrome d'hypersensibilité au gluten se manifeste souvent par de fortes douleurs articulaires. Remplacer tous les aliments à base de gluten (pain, pâtes, farines...) par du riz, de la farine de maïs, de la fécule de pomme de terre.



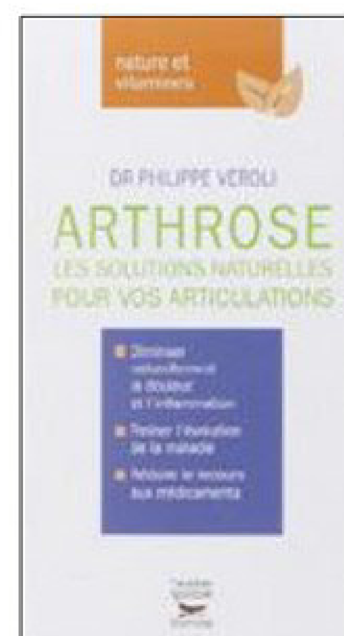
BOIRE DU KEFIR

Selon une récente étude américaine, le lait fermenté et le kéfir de fruits, disponibles au rayon bio des supermarchés sont des probiotiques riches en L-casei qui n'ont pas leur pareil pour booster l'immunité et limiter les inflammations articulaires.

PRIVILÉGIER LES ÉPICES

Le gingembre et le curcuma aident notamment à diminuer les processus inflammatoires articulaires. La curcumine lutte ainsi contre les inflammations chroniques, notamment articulaires. Essayez d'en ajouter chaque jour à vos préparations culinaires (salades, plats, wok, poissons et crustacés...). ■ A.M.





À LIRE

Des solutions 100% naturelles

Il existe des traitements simples, naturels, efficaces et surtout sans effets secondaires qui permettent de lutter contre la douleur et contrôler l'arthrose. Des traitements validés scientifiquement. Vous les trouverez détaillés dans ce petit guide.

« *L'Arthrose - Les solutions naturelles pour vos articulations* » du Dr Philippe Veroli, Thierry Souccar, 160 p., 9,90 €.

Santé info

Santé INFO

RESPIREZ
C'est bon pour la santé et le mental

MA PEAU AU SOLEIL
embellie et protégée

CELLULITE
Mes capitons sont partis...

TROP GROSSE ?
J'assume enfin mes rondeurs !

BEAUTÉ
Remodelage corporel naturel & sans douleur

VALÉRIE ORSONI
« Un ventre plat en 5 minutes par jour ! »

ENDOMÉTRIOSE
L'appui de l'ostéopathie

Maigrir, c'est dans la tête !
Les révélations du Dr Gérard Apfeldorfer

LUMIÈRE BLEUE
Comment se protéger

BOBOS DE VACANCES
Je mise sur l'arnica

DOULEURS PRÉMENSTRUELLES
Il y a des solutions

MAL AUX PIEDS
Les meilleurs soins

Un été en pleine santé !

Sexualité, forme et mental... Je retrouve mes sensations !

DOULEURS ARTICULAIRES
Les bienfaits de la kinésiologie

BEL : 4,10€

ABONNEZ-VOUS

Santé info

Et renvoyez ce bon dument rempli à *Lafont Presse*
53, rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

OUI, je m'abonne à *Santé info*
et le recevrai chez moi (14 numéros dont 2 numéros gratuits au prix de 34 €)

Nom : .... Prénom : ....
Adresse : ....
Code Postal : .... Ville : ....
Téléphone : .... Date de naissance : ....
Courriel : ....

❒ Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lafont presse
53, rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

ou par carte Bancaire visa ❒
N° : ....
expire fin ....
cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte) ....

signature :

Tarifs France Métropolitaine, pour les Dom-Tom et l'étranger :
+ 2 € par revue livrée.

Conformément à la loi "informatique et libertés" du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant, les rectifier et vous opposer à la transmission éventuelle de vos coordonnées en cochant la case ci-contre ❒ ou en adressant un courrier libre à Lafont presse – 53, rue du Chemin vert, 92 100 Boulogne Billancourt.

○ En cadeau, je recevrai un numéro de Féminin Psycho et de Féminin Senior*

* dans la limite des stocks disponibles.

Lafont presse
c'est positif !

En kiosques et tablettes sur lafontpresse.fr

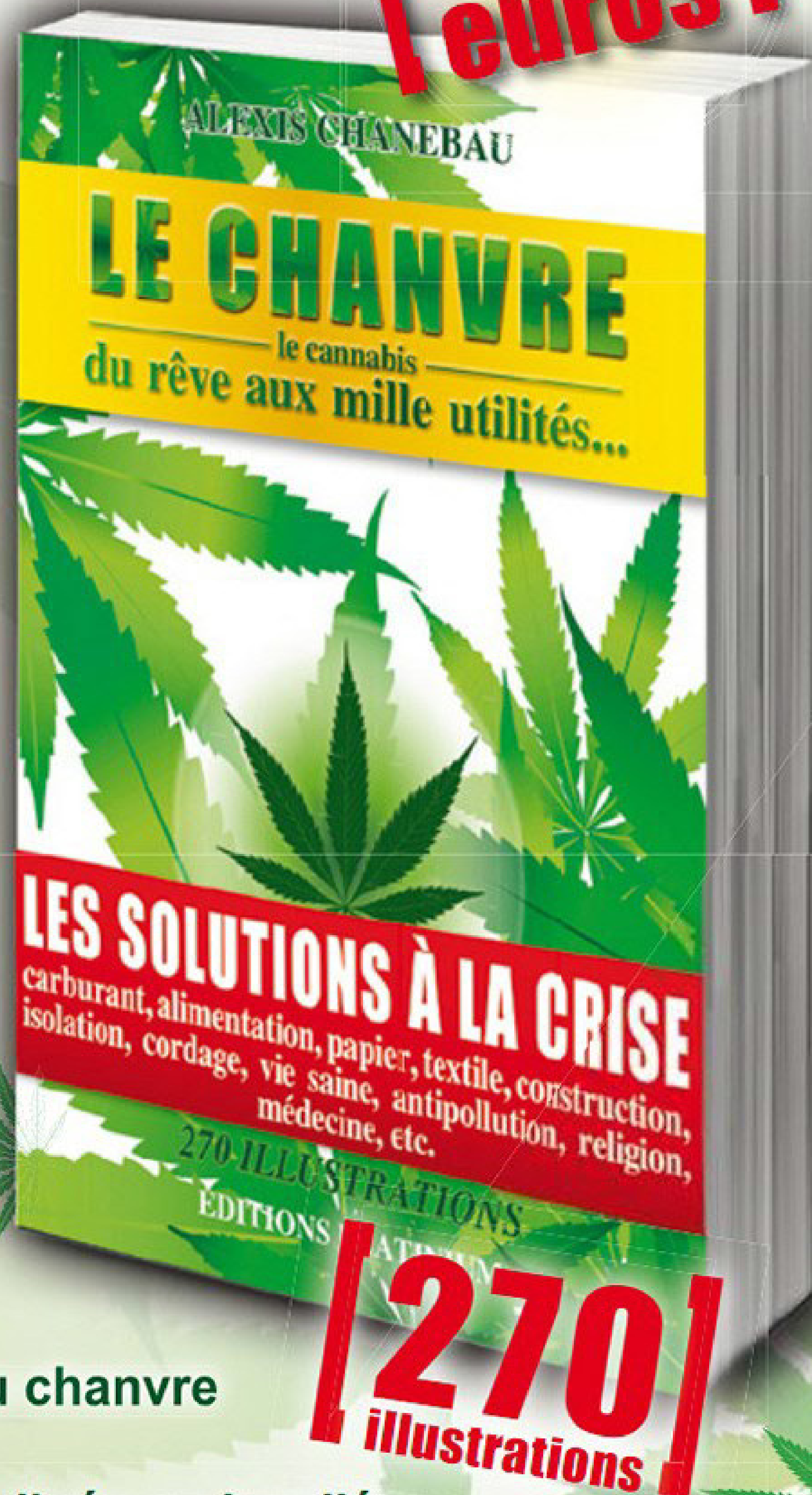
LE CHANVRE

le cannabis

Du rêve aux mille utilités...

LES SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES À LA CRISE...

[19 euros]



- CARBURANT : 10 000 litres de méthanol par hectare en 2 récoltes.
- Le chanvre produit 4 fois plus de PAPIER que le bois en 4 mois, éviterait la déforestation (75% de la production papetière mondiale en 1883).
- Meilleur matériau pour l'ISOLATION et la CONSTRUCTION, solution à la pénurie de sable.
- Meilleur TEXTILE bio, nécessitant 11 fois moins d'eau que le coton et beaucoup plus résistant.
- Meilleur producteur de plastique de cellulose biodégradable, sans pollution.
- Meilleur ALIMENT nutritionnel : la graine du chanvre (protéine végétale).
- Plante maîtresse pour PURIFIER les sols pollués ou irradiés.
- Panacée de la MÉDECINE naturelle, traite de nombreuses maladies : Alzheimer, asthme, Parkinson, cancers, sclérose, glaucome, diabète, etc.
- Champion du monde du captage de CO_2.
- **Aucun PESTICIDE, INSECTICIDE ou FONGICIDE pour la culture du chanvre.**

COUPON À DÉCOUPER ET ENVOYER REMPLI À :

Lafont Presse,
53, rue du chemin vert,
92300 BOULOGNE BILLANCOURT.

Pour recevoir votre exemplaire du livre à **19 euros**
"**LE CHANVRE** *(le cannabis) du rêve aux mille utilités..*"

Joignez un chèque de 23 euros TTC frais de port compris à l'ordre de **Entreprendre**.

VOS COORDONNÉES :

Mme/M. ....

....

N° .... Voie ....

Code postal ....

Ville ....

Courriel ....